

FILOZOFICKÁ FAKULTA UNIVERZITY KARLOVY

Katedra psychologie



Diplomová práce

Krize a osobnostní růst: možnosti a metafory krize

Crisis and personal growth: possibilities and metaphors of crisis

Vedoucí diplomové práce:

MuDr. Mgr. Radvan Bahbouh Ph.D.

Vypracovala:

Ivana Veselá

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně za použití pramenů uvedených v seznamu použité literatury.

V Praze dne 20. 07. 2007

Podpis:.....

Děkuji tímto Radvanu Bahbouhovi Ph.D. za odborné vedení mé diplomové práce, dále PhDr. Evě Boháčkové za přátelské diskuze o krizi a růstu člověka a Vladimíru Chrzovi Ph.D. za „otevření dveří do světa metafor“. Velký dík patří všem klientům, kteří mě neustále učí a otevřeně se dělí o své zkušenosti. Nakonec děkuji všem přátelům za jejich podporu a ochotu mluvit se mnou o tomto tématu. Speciální poděkování patří mé mamce, která mě učila svým vlastním příkladem zvládat životní krize, a brát si z nich to dobré.

OBSAH:

ABSTRAKT.....	6
ABSTRACT.....	7
ÚVOD.....	9

A: TEORETICKÁ ČÁST

I. KRIZE

1.1 Definice krize.....	12
1.2 Průběh krize.....	17
1.3 Typy krizí.....	19
1.4 Krize jako zátěžová situace.....	22
1.5 Strategie zvládání krize.....	25
1.6 Shrnutí.....	35

II. OSOBNOSTNÍ RŮST

2.1 Definice osobnostního růstu.....	36
2.2 Osobnostní růst a vývoj.....	38
2.2.1 Krize a osobnostní růst z pohledu analytické psychologie C.G. Junga.....	38
2.2.2 Krize a osobnostní růst z pohledu E. H. Eriksona.....	41
2.3 Osobnostní růst a změna.....	44
2.4 Osobnostní růst a optimální osobnost.....	46
2.5 Osobnostní růst a pozitivní psychologie.....	49
2.6 Osobnostní růst z hlediska existenciálně-humanistických autorů.....	51
2.6.1 V.E. Frankl.....	52
2.6.2 A. Maslow.....	54
2.6.3 C.R. Rogers.....	57
2.6.4 F. Perls.....	59
2.7 Shrnutí.....	61

III. METAFORA

3.1 Metafora, symbol a znak.....	62
3.2 Funkce metafory.....	64
3.3 Základní náhledy některých psychologických směrů na metaforu.....	65
3.3.1 Psychoanalýza.....	66
3.3.2 Analytická psychologie.....	66
3.3.3 Gestalt psychoterapie.....	67
3.3.4 Systemická psychoterapie.....	68

3.3.5 Narativní psychologie.....	69
3.4 Metafora jako výzkumná metoda.....	69
3.5 Shrnutí.....	70

B: PRAKTICKÁ ČÁST

I. PŘEDPOKLADY A CÍLE VÝZKUMU.....	71
II. VYMEZENÍ METODOLOGIE.....	72
2.1. Teoretická hlediska kvalitativní metodologie.....	72
2.1.1. Kvalitativní výzkum.....	73
2.1.2 Metoda obsahové analýzy.....	73
III. VLASTNÍ VÝZKUM.....	75
3.1. Výběr vzorku a popis souboru.....	75
3.2. Popis získávání dat, postup práce.....	76
IV. VÝSLEDKY KVALITATIVNÍ ANALÝZY DAT.....	77
4.1. Popis kategorií přínosů krize.....	78
4.2 Shrnutí	90
4.3 Kategorie metafor krize.....	91
4.4 Kategorie metafor vyřešení krize.....	93
4.5 Shrnutí.....	95
V. DISKUSE.....	97
VI. ZÁVĚR.....	106
VII. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	108
VIII. PŘÍLOHY.....	114
8.1 Kazuistika.....	114
8.2 Ukázka rozhovoru se vzorovými otázkami.....	117
8.3 Kategorie přínosů krize.....	118
8.4 Tabulka životních událostí.....	129
8.5 Rozhovory.....	130

ABSTRAKT:

KRIZE A OSOBNOSTNÍ RŮST: MOŽNOSTI A METAFORY KRIZE

Každý člověk má zkušenost s krizí, je to přirozená součást lidského života. Krize v sobě skrývá potenciál v podobě výzvy a možnosti nového vnímání světa a sebe sama. V této práci se zaměřuji na možnosti, které se člověku otevírají v případě, že vyhledá odbornou pomoc. Předpokládám, že krize je součástí procesu osobnostního růstu. Hlavní teoretické kapitoly se tedy týkají těchto dvou témat. Krizi nejprve definuji včetně jejího průběhu a různých typů. Následně ji zařazuji do kontextu náročných životních situací včetně možností strategií zvládnutí. Osobnostní růst definuji i z hlediska vývoje a změny. Obojí je zaměřeno procesuálně. Cílový stav je naznačen v subkapitole o optimální osobnosti. Dále se zabývám oblastí pozitivní psychologie, která se soustředí především na kvalitu života člověka. Za nejdůležitější koncepty ve vztahu ke krizi, které zde zmiňuji, považuji Rotterův Locus of control a Seligmanův naučenou bezmocnost. Z oblasti psychoterapeutických směrů jsem zvolila existenciálně-humanistickou tradici, která nejvíce odpovídá mé výzkumné otázce na možnosti krize. Věnuji se zde zakladatelům hlavních směrů – V.E. Franklovi a Logoterapii, A. Maslowovi a Humanistické psychoterapii, C. R. Rogersovi a Na klienta orientované psychoterapii a F. Perlsovi a Gestalt psychoterapii. Navíc je v teoretické části ještě kapitola o metafoře, která doplňuje i empirický výzkum a naznačuje možnosti jejího využití v praxi. Práci s metaforou považuji za hlavní originální přínos této práce.

Cílem však bylo především zmapovat, jaké možnosti člověku krize otevírá. Pro zjišťování odpovědi na tuto otázku jsem zvolila kvalitativní metodu rozhovorů a následně zakotvenou teorii. Hlavní oblasti růstu po absolvování krize se týkají jak osobnostní, tak interpersonální sféry. Z hlediska osobnostního růstu je to přínos v posílení hodnoty vlastního Já směrem k vyšší autenticitě a autonomii, změna či upevnění hodnotové orientace, aktivace vůle, vnitřní síly a odpovědnosti, schopnost řešit problémy. V oblasti interpersonálního růstu si člověk uvědomuje hodnotu dosavadních vztahů nebo díky krizi navazuje vztahy nové. Vnímá zlepšení v oblasti interpersonálních dovedností, které toto umožňují. Těmi jsou větší otevřenost v komunikaci, schopnost asertivního vyjadřování a empatie.

Klíčová slova: krize, osobnostní růst, metafora, zakotvená teorie, autenticita, hodnoty

ABSTRACT:

CRISIS AND PERSONAL GROWTH: POSSIBILITIES AND METAPHORS OF CRISIS

Each person has an experience with crisis, it is a natural part of human life. A crisis has an inner potential in the form of a challenge and it brings a new possibility for people in perceiving reality and themselves. In this thesis I focus on possibilities which open for those people who seek a professional advice. I suppose that crisis is a part of the process of personal growth. Therefore the main theoretical chapters refer to these two themes. First I define what a crisis is including its course and various types. Then I place crisis into the context of difficult life situations including coping strategies. Personal growth is defined in the view of development and change. Both are focused on the process. The goal of personal growth is described in a sub-chapter on optimal personality. The following chapter is on positive psychology which pays attention to the quality of life. I suppose that the most important concepts of these fields of study are Rotter's Locus of control and Seligman's learned helplessness. Out of psychotherapeutic schools I have chosen existential-humanistic tradition which corresponds to my research question the most. I put attention to the founders of main schools – V. E. Frankl's Logotherapy, A. Maslow's Humanistic psychology, C.R. Rogers's Client-centred therapy and F. Perls's Gestalt therapy. I also add a chapter on metaphor which completes the empirical part and gives suggestions for its practical use. I think that work with metaphor is the biggest original contribution of this thesis.

However, the main goal was to map which possibilities are opened by a crisis. To find out the answer to this question I chose the qualitative method of interviews elaborated by Grounded theory. The main areas of growth after going through the crisis concern both personal as well as interpersonal sphere. From the personal growth point of view it is contribution in strengthening the self in the direction of higher authenticity and autonomy, change or strengthening the values, the will and responsibility activation, and increase of the solve problems. In the area of interpersonal growth the person becomes aware of present relationships value or thanks to a crisis they find new ones. It brings improvement in interpersonal skills like higher openness in communication, ability of assertive expression and empathy.

Key words: crisis, personal growth, metaphor, Grounded theory, authenticity, values

Motto:

„Cenu má pouze cesta. Pouze ona trvá, kdežto cíl je iluze poutníka, kráčejícího od hřebene k hřebeni, jako by smysl byl v dosaženém cíli. A právě tak nemůžeš pokročit, pokud nepřijmeš, co je. Z čeho ustavičně vycházíš. A v odpočinek nevěřím. Neboť drásá-li člověka nějaký rozpor, není správné volit nejistý a nehodnotný klid za cenu slepého přijetí jednoho ze dvou prvků rozporu. Pamatuj si, že každý neřešitelný protimluv, každý nesrovnatelný rozpor tě nutí růst, abys ho do sebe pojal. Vyhybá se cedr větru? Co by tím získal? Vítr ho drásá, ale i otužuje. Kdo by dokázal oddělit dobré od zlého, byl by věru moudrý. Hledáš, jaký dát životu smysl, ale smyslem je především stát se sám sebou, a ne pominout rozpor, a tak dosáhnout ubohého klidu. A když tě něco drásá a staví se ti na odpor, dopřej si volnost růstu, neboť to zapouštíš kořeny a proměňuješ se. Bud' blahoslavena ta otevřená rána, z níž se zrodíš: vždyť žádná pravda se neukazuje a není k dosažení v tom, co je zjevné. A proto rosteš, přijmeš-li utrpení.“

Antoine de Saint-Exupéry, Citadela

ÚVOD

Uvědomuji si moment, kdy mě poprvé napadla myšlenka na zpracování tématu krize a osobnostního růstu. V té době jsem byla na počátku studijního výměnného programu Erasmus v jihofrancouzském Montpellier a prožívala jsem jednu z nejsilnějších krizí ve svém životě. Nejen že se se mnou rozešel přítel, ale navíc jsem byla mezi lidmi, jejichž mentalitě a částečně i jazyku jsem nerozuměla. Ptala jsem se sama sebe, kde to vlastně jsem a co tu dělám. Cítila jsem se špatně jak tělesně, tak duševně. Připadala jsem si jako pan K. z Kafkova Procesu, který bloudí po chodbách a půdách neznámých soudních budov, přemýšlí o své vině a čeká, kdy ho popraví. Bylo to pro mě období hrozná existenciální úzkosti, bezmoci a smutku po domově. Intuitivně jsem cítila, že musím „něco“ udělat. Vrhla jsem se do práce a studia, začala jsem vyvíjet aktivitu, naplánovala jsem si cíle. To byl pro mě zlomový bod, kdy jsem zjistila, že já sama si můžu utvářet tenhle nový půlroční život. Já jsem byla ten, kdo svým chováním odpovídal na nové podmínky. S nadějným cílem se mi otevřel nový svět a i já jsem začala být vůči okolnímu světu více otevřená. Navázala jsem nové kontakty s lidmi kolem a také jsem zjistila, kteří lidé u mě „doma“ opravdu stojí za to a kteří ne. Svou práci jsem dovedla do úspěšného konce a byla jsem na sebe náležitě hrdá. Mohu říci, že tato zkušenost ve svém důsledku způsobila výraznou pozitivní proměnu mé osobnosti. Cítila jsem svobodu v tom, že já sama si do velké míry určuji, jaký budu mít život. Přivedla mě k otázce, co všechno může krize člověku přinést. Také jsem si uvědomila, že každá krize se dá pojmenovat nějakým výstižným obrazem, metaforou. Napadlo mě, že každý člověk má pro svou krizi metafory, které ji vystihují, a že mohou hodně napovídat o tom, jakým způsobem se bude dotýčný se svou krizí vyrovnávat a co mu vlastně na konci přinese.

Tuto diplomovou práci jsem však začala psát až o rok později, především díky své práci konzultanta v Manželské a předmanželské poradně kraje Vysočina - Psychocentru Jihlava. Práce konzultanta se pohybuje na pomezí krizové intervence, psychoterapie a poradenství. Spojující linii vidím zejména v eklektickém přístupu, který upouští od dogmatizmu a snaží se „ušít nebo zpravit klientovi kabát na míru tak, aby mu přesně padnul“. Tématu konkrétní práce s klientem se zde však věnovat nebudu, zaměřuji se především konečný výsledek celého procesu.

V poradenské praxi se setkáváme jak s „klasickou krizí“, která má akutní průběh, tak s „maskovanými krizemi“, jimž označení „krize“ v užším smyslu neodpovídá, neboť se neprojevují ve své plné síle, ale spíše v podobě chronicky přetrvávající problémové situace. Krize je zde definována velmi široce a zahrnuje celé spektrum problémů, se kterými klienti

přichází. Společné mají to, že již jedinec není schopný problém zvládnout vlastními strategiemi a vyhledá pomoc odborníka. Ten vstupuje mezi jedince a jeho krizi jako prostředník, který umožňuje nahlédnout nad krizí, a tím otevírá cestu pro navázání kontaktu s krizí.

Tato diplomová práce je tradičně rozdělena na teoretickou a empirickou část. Teoretická část se skládá ze tří témat, kterými jsou krize, osobnostní růst a metafora.

V kapitole o krizi se věnuji nejprve definici a vymezení pojmu, následně průběhem a typologií krizí. Vzhledem k tomu, že téma krize je velmi široké a lze ho nazírat z různých perspektiv, zahrnuji to této kapitoly také podkapitolu krize jako zátěžová situace. Mnoho krizí vzniká následkem dlouhodobého nebo intenzivního působení stresorů, frustrací, konfliktů. Člověk je nucen využít dostupné zvládací strategie, aby se adaptoval na svoji realitu, což je předmětem poslední subkapitoly v kapitole o krizi.

Kapitola o osobnostním růstu obsahuje definici, výsledky výzkumů spojené s tímto tématem, rozlišení osobnostního růstu, vývoje (životní krize podle Junga a Eriksona), změny. Dále se v této kapitole zmiňuji o optimální osobnosti jako hypotetickém konstrukt, který by měl být výsledkem procesu růstu. V souvislosti s osobnostním růstem a krizí souvisí také koncepty a teorie zahrnuté do oblasti psychologie zdraví a pozitivní psychologie. Z teorií osobnosti si vybírám čtyři hlavní reprezentanty existenciálně-humanistické tradice – V. E. Frankla, A. Maslowa, C. R. Rogerse a F. Perle, kteří se ve svých teoriích osobnosti věnovali růstu.

Kapitola o metafoře zahrnuje její definici včetně popisů funkcí, které může mít. Dále nastiňuji pohledy některých psychoterapeutických směrů na práci s metaforou. Na závěr této kapitoly uvádím způsob práce s metaforou, který poté využívám i v empirické části.

Uvědomuji si, že teoretická část obsahuje tři kapitoly (krize, osobnostní růst, metafora), z nichž každá by vydala na jednu samostatnou diplomovou práci. Každé z těchto témat je velmi široké, a tudíž se jim nemohu věnovat dostatečně do hloubky. Smysl této práce vidím především v originálním propojení tří zmiňovaných oblastí. Uznávám, že je to částečně na úkor kvality a teoretická část se ubírá spíše po povrchu těchto tří okruhů.

Hlavním cílem praktické části bylo zmapovat možnosti, které člověku přináší krize. Empirická část je založená na výzkumných rozhovorech, jichž se zúčastnili klienti, kteří prošli celým procesem řešení problému a byli poté ochotní dále spolupracovat. To předpokládá, že poradenský proces byl do velké míry úspěšný a klient si odnáší subjektivně vnímané zisky spojené s pocitem vděčnosti. Právě takové klienty obsahuje vzorek a na první pohled se nezasvěcenému může zdát, že do poradny chodí samí „zralí“ klienti. Už zde však nezmiňuji ty, kteří například v polovině poradenského procesu bez omluvy nebo udání

důvodu nepřišli. Můžeme se pak s kolegy pouze domnívat, zda klient nepřišel proto, že již naši pomoc nepotřebuje a nebo proto, že již definitivně ztratil naději na vyřešení tíživého problému a nevnímal odbornou pomoc jako účinnou. Tento faktor je vysoce rizikový pro vznik syndromu vyhoření v profesi psychologa. Naopak každý dílčí úspěch a pokrok v terapii je zdrojem další motivace a chuti do práce na sobě pro oba zúčastněné. Z tohoto hlediska nic není tak úspěšného jako úspěch. Také proto se zabývám především možnostmi, které se člověku otevírají v případě, že se pro řešení krizové životní situace rozhodne vyhledat odbornou pomoc. Bylo by však povrchně jednostranné si nepřiznat, že dochází také ke ztrátám (které bývají i jednou z příčin krize). Zásadní otázkou zde však je, jak i přes životní ztráty a prohry získat odstup a dostat se ke zdrojům, které jsou v krizi obsaženy.

V úvodu bych ještě chtěla zmínit přínos, který měla tato diplomová práce pro mě. Tím byla především možnost učit se od klientů ve chvíli, kdy byli schopni popsat a zhodnotit svou životní zkušenost, kterou prošli. Rozhovory, které jsme vedli, mě v mnohém inspirovaly a naplňovaly obdivem k tomu, co všechno je člověk schopný zvládnout. Přišla jsem na to, že v krizi někdy stačí velice málo na to, aby jedinec zjistil, jak sám sobě brání ve využití vlastních možností a vnitřního potenciálu. Práce s metaforou pak může sloužit k odstranění bariér, kterými si člověk brání ve svém růstu. Základním cílem mé práce je podpořit jedince v jeho vlastních terapeutických možnostech. Obecným úkolem terapeuta je zrcadlit klientovi perspektivu naděje a víry, že každý problém má nějaké řešení, a být mu oporou pro samostatnější rozhodování, aktivní, konstruktivnější a kreativní řešení. Člověk tím, že vyhledá odbornou pomoc, dává sám sobě příležitost pojmenovat si nahlas to, co je pro něj osobně důležité, a tudíž „pravdivější“. Co je vyřčené nahlas, dostává rázem jinou váhu, otevírá se prostor pro vyjádření pocitů a ujasnění myšlenek. Navíc klient dostává zpětnou vazbu od terapeuta, který je mu jakýmsi „zrcadlem“.

V průběhu práce jsem sledovala sama na sobě, jak se stávám citlivější k jazyku, kterým lidé mluví, k metaforám a slovním spojením, které používají. Považuji toto za velmi důležité, protože právě řečí člověk zachycuje a popisuje své pocity a prožitky a práce s nimi je podstatou psychoterapie.

I. KRIZE

1.1 Definice krize

Aby bylo možné s krizí pracovat a empiricky ji uchopit, je nezbytné ji nejprve definovat. Již v definicích můžeme spatřovat metaforu krize, kterými ji autoři popisují. Na tomto konkrétním příkladu vidíme, že psychologie je z velké části metaforická (viz.kap.3.)

Slovo krize – latinsky crisis – znamená rozdělení, svár, soudní proces, v němž vrcholí spor a dochází k rozsudku, k rozhodnutí. Jeho předpokladem je rozlišování mezi podstatným a nepodstatným (J. Kubů, 1996).

„Krise označuje nejvyšší bod, vrchol, avšak také bod obratu, zvrat v dění“ (V.Kastová, 2000, s.15). Probíhá charakteristicky jako dramatický příběh, má silný dynamický náboj a nelze ji vyloučit z našeho života – jinak bychom ustrnuli ve svém vývoji. Může nastat ve chvíli, kdy si začneme uvědomovat, že něco není v pořádku, ale zároveň nejsme schopni udělat nějaký konstruktivní krok a „chodíme dokola v bludném kruhu“. Každý z nás má s krizí vlastní zkušenost. Je jakousi životní nutností, díky níž se měníme a posouváme na své životní cestě.

Krise vzniká ve chvíli, kdy se střetáváme s překážkou, kterou nejsme schopni sami zvládnout. Problém přesahuje naše adaptační možnosti, a proto nemůže být řešený v rámci obvyklého repertoáru vyrovnávacích strategií. V tu chvíli člověk vyhledává neobvyklá a pokud možno „rychlá“ alternativní řešení, která z něj snímají tíhu odpovědnosti za vlastní rozhodnutí.

Z medicínského hlediska je krize definována jako okamžik v průběhu nemoci charakterizovaný náhlou a zpravidla rozhodnou změnou k lepšímu nebo horšímu. Lidé často vyhledávají pomoc odborníka právě ve chvíli, kdy stojí před touto rozhodnou změnou a pociťují veliký strach z ní a tlak na to, aby ve svém životě „neudělali nějakou chybu“.

Krise se odehrává na pozadí rodiny, jejíž funkce má často zásadní vliv na její vyústění. Rodina nás vybavuje strategiemi zvládnání (ať již adaptivními, či maladaptivními)a vzorci chování v krizi. Za klíčové oblasti bývá považována víra ve schopnosti zvládat krize, způsob, jakým o nich komunikujeme spojený s otevřeností prožíváním emocí, a dále míra vzájemné podpory při řešení problému.

Slovník rodinné terapie (F.B.Simon, H.Stierlin, 1984) popisuje krizi jako situaci narušeného vnitřního nebo vnějšího přizpůsobení jedince nebo systému. Do té doby osvědčené adaptační mechanismy již nestačí na udržení rovnovážných procesů nutných k zajištění přežití. Jsou vyžadovány jak nové strategie zvládání situace, tak i odpovídající změny vnitřní struktury.

Krize se projevuje komplexně a dotýká se všech základních rovin lidské existence. Z. Eis (1994) zdůrazňuje, že jsme řízeni určitými regulativními mechanismy, např. biologickými (spánek, jídlo) psychickými (dát smysl našemu životu, touha po pohodě, aj.) a sociálními (život ve společenství, aj.), které při jejich narušení způsobují vnitřní a vnější konflikty v podobě krize. V současném nahlížení na zdraví a nemoc se krize kromě bio-psycho-sociální sféry může projevovat také v rovině spirituální.

Psychospirituální krize je v dnešní době diskutovaným tématem i vzhledem k potřebě současného člověka dávat svému životu smysl na duchovní rovině a hledat, co je skryté, i s tím rizikem, že objeví a otevře něco, co mělo skryté zůstat. Pro člověka je oblast duševních zdrojů tajemná a o to více přitažlivá. Síly, které v sobě mobilizuje, však mohou být i zdrojem osobnostní dezintegrace, protože se tím narušuje energetická rovnováha. Objevováním spirituální roviny lidské existence se celoživotně zabývá S. Groff.

Krize bývá spojená s narušením základních potřeb, především potřeby jistoty a bezpečí. Jedinec ji může prožívat jako ztrátu pevné půdy pod nohama, starých životních jistot.

„O krizi hovoříme tehdy, když se člověk ocitne v zatěžující nerovnováze mezi subjektivním významem problému a možnostmi zvládání, které má k dispozici“ (V.Kastová, 2000, s.15).

Krize nachází svůj výraz především ve stavu osobní nepohody. Na jedné straně je bolestnou zkušeností plnou nejistoty, sklíčenosti, úzkosti, obav z budoucnosti a bezmoci, člověk se cítí „zahnaný do kouta“. Má-li nás v moci bezmoc, zpravidla hledáme falešný způsob řešení krize. Její chaotičnost může být nebezpečná ve smyslu dezintegrace osobnosti jedince.

Na druhou stranu se z ní může zrodit proces růstu a osvobození. Je dobrou příležitostí ke zrání a zmapování vnitřních zdrojů. Ruku v ruce s krizí jde změna, která je jak ohrožující, tak nadějná. Opakem krize je stav osobní pohody, tzv. well-being. Osobní pohoda, pozitivní psychologie, optimismus, zdraví člověka a další kladná témata se stále více dostávají do centra pozornosti současné psychologie (M.Blatný, 2006).

„Setkání člověka s krizí na úrovni prožívání bychom mohli nazvat „přepadením“. Krize přichází nejčastěji nečekaně, bez předchozího varování a právě v tom tkví její nebezpečnost. Prožíváme ji tak, jako by nás měla ve své moci prasíla, které se nemůžeme vlastními přirozenými prostředky ubránit nebo uniknout“ (Eis, 1992, s.26). Je to jako blesk z čistého nebe, proti kterému není obrany, člověk je mu pouze vystaven na milost a nemilost. Výhoda narušené psychické rovnováhy v krizi spočívá v tom, že dochází k oslabení ego obranných mechanismů. Ty nefungují jako obvykle, což usnadňuje přístup k emocionálním blokům, a tím k jádru problému. Také proto se člověk často v krizi cítí „obnažený a zranitelný“. Pozitivní úloha krizí v lidském životě spočívá v očištné, katarzní funkci, kterou negativní emoce mají. Z. Eis (1994) se hlásí k pozitivnímu pohledu na krizi v životě člověka, která podle něj může při odpovídajícím řešení vést k novým pozitivním hodnotám a aktivitám v jeho životě.

Gerald Caplan (1964) rozpracoval dva základní principy krize, kterými jsou princip homeostázy a sociálního učení. V prvním případě dochází na základě vnitřních podnětů z organismu k reakci, která zpětnovazebně vyrovnává stabilitu organismu. V druhém případě řeší jedinec výkyvy v rovnováze automaticky nebo vědomě cestou pokusu a omylu. Při selhání a dalším růstu napětí dále zkouší inovativní řešení. Při úspěšnosti použité strategie ji zařazuje do svého repertoáru chování.

Krizi můžeme chápat jako příležitost k vyzkoušení si sebe sama v kladném i záporném smyslu, prověřit své možnosti a meze. Není to tedy jednoznačně negativní jev, i přestože bývá spojená s bolestí a utrpením. Z tohoto hlediska má krize ozdravující, katarzní, očištnou funkci. *„Za určitých podmínek se krize může stát šancí k novému prožívání identity, lze z ní vyjít s novými možnostmi chování, s novou dimenzí prožívání sebe a světa, snad i přímo s novým prožitkem smyslu a s vědomím, že jsme se stali kompetentní nakládat se životem, že už nejsme pouze životu vystaveni“ (V.Kastová, 2000, s.13).*

V krátkém časovém úseku se nabízí mnoho možností pro nové uspořádání našeho světa. René Thom tvrdí, že *„každý náhlý přechod má pro jakýkoliv vývoj události obrovský význam, v kladném i záporném smyslu zároveň. Nic není tak ohrožující jako změna, která neodpovídá dosavadnímu vývoji událostí. Na druhou stranu se málokdy stává, aby se v tak krátkém čase nabízelo tolik možností pro nové uspořádání našeho světa“ (in D.Vodáčková a kol., 2002, s.30).* Krize je tedy situace, v níž je dosavadní vývoj událostí dále neúnosný, a před námi se nachází několik zcela odlišných možností, jak budeme pokračovat. Všechny tyto možnosti

představují závažný kvalitativní posun v našem vývoji, který není pouhým prodloužením současnosti.

Podle Kalouse (in J.Kubů, 1996) jsme nuceni se neustále rozhodovat a volit jednu z možných cest. Tato rozhodnutí otevírají pole dalšího životního směřování. V každé chvíli jsme na této křižovatce a rozhodujeme se, které možnosti se naplní a které nám zůstanou uzavřeny. Klienti nejčastěji přirovnávají krizi k mezníku na cestě životem, kterou posléze naplňují tím, k čemu se rozhodli.

Krise je přirozenou součástí lidského bytí. Carl-Friederich von Weizsacker uvažuje v pojmech krize a rovina (rovina - to, co trvá, funguje, setrvává v klidu). „*Krise se řeší ustanovením nového paradigmatu, otevírá se nová rovina pokroku a základ nového paradigmatu je brzy zapomenut, stejně jako tomu bylo u paradigmatu starého. Roviny a krize existují všude, už i v anorganické přírodě*“ (in D.Vodáčková a kol., 2002, s.27). S horizontálním a vertikálním vnímáním světa (analogie roviny a krize) se setkáme také u M. Eliadeho (1994) v Posvátném a profánním bytí v čase. Profánní představuje naše běžné fungování, každodenní rutinu a stereotyp, kdy čas běží pomalu. Je to období opakování, stagnace. Naopak posvátné souvisí s jakýmsi až extatickým vytržením ze světa, plynutí času se zrychluje až ztrácí. V tomto posvátném bytí se otevírají hranice našeho uvažování, máme pocit plynutí (flow). Lidé v krizi mívají pocit, že uvízli na slepém bodě a neví jak dál. Jejich vnímání toku času se mění, vše prožívají intenzivněji a rychleji, nebo naopak zpomalně. V zákonitém vývoji krize však přichází moment, kdy se tento pocit a celá situace ve svém kontextu láme a dochází k uvolnění obrovského množství energie, která byla na tomto bodě blokována. V takových chvílích v našem prožívání čas přestává existovat a horizontální rovina se protíná s vertikálou. Maslow (2001) popisuje peak experience (vrcholný zážitek), který se v jeho interpretaci týkal výlučně pozitivních zkušeností, kdy člověk prožívá maximální nárůst svých vnitřních sil. Myslím si, že člověk v krizi nevystupuje nahoru, ale naopak klesá dolů až k hranici svých sil. Ve chvíli, kdy se člověk ode dna odrazí, může zažít podobný zážitek jako při výstupu na horu. Potápěči i horolezci zažívají podobné fyziologické reakce organismu.

Bylo by však omylem považovat většinu krizí pouze za promarněnou šanci. „*Jedínek, který krizí prošel, je o něco chudší a o něco bohatší*“ (R.Honzák, V.Novotná, 1994, s.23). Většinou něco ztrácíme, abychom mohli získat novou kvalitu. V krajním případě může mít krize

charakter mezní životní situace, ve které dochází k ohrožení základních hodnot jedince. Na psychickou krizi lze nahlížet jako na pozitivní mezník v případě, že je včas rozpoznána a překonána. V opačném případě často ústí do chronické fáze, která se může projevovat celkovou dezintegrací osobnosti, emoční labilitou, poruchami zdraví a má za následek celkové snížení kvality života. Dezintegrujícími účinky krize se však v této práci věnovat nebudu.

Pozitivní či negativní vyznění krize určuje především postoj, se kterým k ní přistupujeme. Vstoupíme – li s krizí do kontaktu, může být cestou k zásadní osobnostní a existenciální proměně. Podle V. Kastové jsme v krizi konfrontováni s komplexy, které za ní stojí. *„Právě v tom tkví šance krize: naše konflikty, komplexy, ale také s nimi související tvořivé možnosti vystupují daleko otevřeněji než v době před krizí a po ní“ (V.Kastová, 2000, s.21).*

„Krise vede obvykle ke změně regulačního vzorce, ke změně regulativních způsobů našeho chování (ať v pozitivním, či negativním smyslu). Nese možnost zásadní změny. Z toho vyplývá, že je zároveň nebezpečím i příležitostí“ (D.Vodáčková a kol. 2002, s.31). Simon a Sterlin (1995) citují F. Capru, který vidí souvislost mezi krizí a změnou v čínském znaku pro krizi – WEI-JI, který je složen ze znaku pro ‚nebezpečí‘ a ‚dobrou příležitost‘.

V případě, že jedinec kontaktuje v těžké krizové situaci krizové pracoviště, zůstane stát na hraně propasti místo toho, aby bezhlavě vkročil do prázdného prostoru. Zcela nová zkušenost nedává klientovi dostatečnou nápovědu a on se bojí pohnout, protože cítí blízkost zhoubného kroku. Jeho momentálně zúžené pole vnímání se soustředí pouze na propast ležící před ním. Krizový pracovník by měl umět odhadnout tvar propasti a provést klienta po jejím okraji do bezpečí. Společně propast obejdou, aby mohl klient pokračovat ve své cestě. Průchod krizí tak dává šanci pochopit její zákonitost a vyjít z ní bohatší. *„Klient, který pochopí výzvu skrytou v krizové situaci a s pomocí krizového pracovníka této situaci porozumí v širší perspektivě, je bohatší, než kdyby na své cestě krizovou situaci jen o pár metrů minul. Ví, kde může očekávat možné nástrahy na své cestě, a tím pádem se bude moci v případě setkání s novou krizí zodpovědněji a úspěšněji rozhodovat o dalším postupu. Krom toho má jistotu, že zbytek cesty pro něj není ohrožující a může si jej náležitě užít“ (R.Bahbouh in D. Vodáčková a kol., 2002, s.31).*

1.2 Průběh krize

Průběh psychické krize lze rozdělit na několik fází. Na počátku můžeme pozorovat řadu stresorů, které narušují psychické ekvilibrium jedince i systému, jehož je součástí. Je-li překročen práh frustrační tolerance jedince, nastává další fáze, kdy se snaží krizi zvládnout známými vyrovnávacími strategiemi. Pokud tyto mechanismy selžou a situace se zhoršuje, začíná jedinec používat k překonávání krize stále více maladaptivních metod. Toho si již zpravidla všimne i širší okolí a zapojí se do řešení krize. Krize jsou permanentními zkouškami stejně tak naší odolnosti, jako našich tvůrčích schopností.

Již zmiňovaný psychiatr G. Caplan (www.internimedicina.cz) zformuloval tři fáze vývoje krize, které na sebe navazují.

1. Fáze „srážky“ – expozice: Osoba je konfrontována s nepředvídatelnými událostmi. Přetrvává přesvědčení, že situace je neřešitelná, že ji jedinec není schopen zvládnout. Narůstá napětí, úzkost, pocit selhání, bezmoci, mohou se projevit somatické obtíže.

2. Fáze pokusných řešení: Postižený se sám pokouší hledat a ověřovat cesty zvládnutí obtíží. V této fázi hrozí chronifikace stavu zejména tehdy, když zvolená řešení nejsou úspěšná. K riziku chronifikace přispívá i volba nevhodných adaptačních prostředků, jako je alkohol, drogy, různá psychofarmaka. V této fázi jedinec vyhledává laickou pomoc svého okolí, ale také např. praktického lékaře, krizové centrum, atd.

3. Fáze mobilizace vnějších a vnitřních zdrojů: vrchol krize může být překročen, jestliže se daří uskutečňovat konstruktivní kroky, které nejsou v rozporu s realitou jedince. Narůstá pocit uvolnění, ustupuje pocit tísně a bezmoci, zesiluje se přesvědčení o vlastní kompetenci a pozvolna se rozšiřuje prožitkový obzor. Jedinec si uvědomuje, že získal cenné nové poznatky a vhledy do svých problémů.

R. Honzák a V. Novotná (1994) zahrnují do průběhu krize i období, která jí předcházela a období po překonání krize.

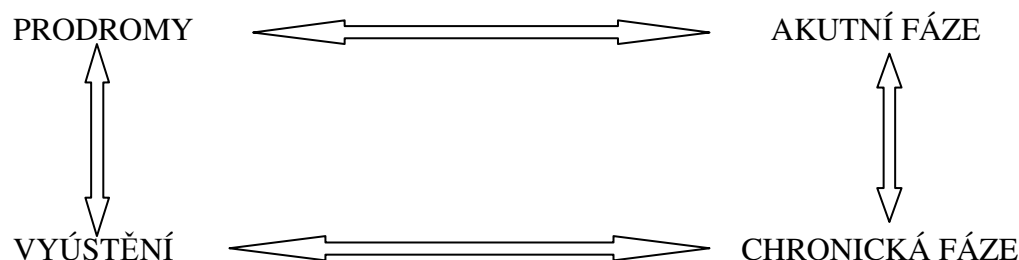
1. Prodromální fáze: Toto období si klient uvědomuje zpravidla až zpětně, protože příznaky v podobě tělesných symptomů, zvláštních snů či problémů ve vztazích bagatelizuje nebo popírá. Výrazné jsou zde silné ego obranné mechanismy.

2. Akutní fáze: Tato fáze trvá hodiny až dny. Krize vrcholí. Vyvolává stresovou reakci typu útok – útek. Pouze v případě, že je krize v této fázi řešena, lze vyvrátit chod událostí a zmírnit negativní důsledky krize.

3. Chronická fáze: Trvá týdny, měsíce až roky. Často je třeba delšího časového úseku, aby si jedinec uvědomil potřebu změny svých hodnot a postojů. V této fázi je možnost zpracování emocí prostřednictvím katarze.

4. Fáze restituce: Člověk prošel krizí s určitými ztrátami i zisky. Je bohatší o zkušenost nových možných řešení krize. Tuto zkušenost může dále testovat v budoucnosti.

Schéma odpovídající realitě bude vypadat takto:



„Mnohem častěji se ocitáme v několika krizích současně, některé se teprve hlásí, některé akutně probíhají, jiné odeznívají a zanechávají nám na těle i na duši své nesmazatelné jizvy“ (Honzák, Novotná, 1994 ,s.24).

V.Kastová tento názor rozšiřuje ve smyslu, že fáze krize kopíruje kreativní proces. Člověk se podle ní stává tvořivým ve chvíli, kdy už není schopný řešit naléhavý problém známými prostředky a myšlenkovými pochody (Kastová, 2000).

Tvořivý proces řešení krize probíhá ve čtyřech fázích:

1. Přípravná fáze: Člověk si uvědomuje problém a seskupuje materiály, které se ho týkají. Snaží se na problém nahlížet z různých perspektiv, sbírá nápady druhých, až nashromáždí tolik domněnek, že je z toho zmatený. Mnohdy má pocit, že k něčemu dospěl, ale z toho mu připadá, že nerozumí vůbec ničemu. Tuto fázi provází napětí.

2. Inkubační fáze: Zde je problém zpracováván na nevědomé úrovni. Vynořují se řešení problému a opět jsou zavrhovány. Člověk se pod vlivem problému ocitá pod stále větším tlakem, cítí se nekompetentní, až nakonec začne zpochybňovat svou vlastní hodnotu. V tuto chvíli se problém člověka začíná zmocňovat a je třeba rezignovat na úsilí řešit problém vědomě.

3. Fáze vhledu: Člověk nachází smysluplný poznatek a oddechne si, že se chaos uspořádal. Nové poznatky jsou spojené s vhledem a novým způsobem chování a prožívání.

4. Fáze verifikace: Tuto fázi provází pocit radosti a úlevy a naplno se formuje nové poznání tím, že ho ověřuje v praxi. Člověk může naplno vyjádřit výsledky a sdělit je druhým lidem.

Jiný průběh psychické krize popisuje P.Klimpl (1998). Podle něj krize probíhá v těchto fázích:

- 1. Šok:** jedinec se snaží udržet si od traumatické události odstup tím, že se snaží kontrolovat úzkostné impulzy, ale o to méně je schopen investovat energii do reálného řešení problému.
- 2. Reakce:** může trvat dny, týdny či měsíce. Dochází k mobilizaci obranných mechanismů. Často dochází k regresi, sebedestruktivnímu užívání alkoholu či psychotropních látek.
- 3. Zpracování:** dochází k nové orientaci na osoby a aktivity v okolí, znovunalezení rovnováhy a vytvářením realističtějšího sebeobrazu. V této fázi nemá krize pouze negativní aspekty, protože jedinec si teprve překonáním uvědomuje vlastní vnitřní rezervy a adaptační možnosti. Příznivý či nepříznivý průběh krize do značné míry ovlivňuje sociální situace jedince.

1.3 Typy krizí

Typologie krizí se často odvíjí od příčin, které k nim vedly. Krize může začít ve chvíli, kdy si uvědomíme, že něco není v pořádku, ale nejsme s to udělat nějaký užitečný a konstruktivní krok.

Baldwin vytvořil klasifikační systém odstupňovaný podle závažnosti krize (in Vodáčková a kol., 2000). V rámci poradenské praxe můžeme předpokládat, že se nejčastěji setkáme s krizí situační, vývojovou a tranzitorní.

1. Situační krize: Je definována subjektivním vnímáním stresové situace, ve které se jedinec nachází, a možnostmi jejího zvládnutí. Převažují zde vnější stresory. Těmi mohou být:

- ztráta a její hrozba: např. ztráta blízkého člověka, zdraví, práce atd. Zpravidla spouští krizi identity a život člověka prochází hlubokou proměnou.
- změna a její anticipace: V existenciální filozofii se krizím připisuje vysoká hodnota: jsou dokonce přímo vyhledávány, neboť nabízejí možnost vzít život do svých rukou a změnit jej. Do krizí tohoto typu patří např. rozvod, stěhování, změna pracovní pozice atd.
- volba: je spojená s fenoménem rozhodování, kterým se zvláště zabývá existenciální psychologie. Na samém vrcholu krize je nutné se rozhodnout, což právě člověk spoutaný úzkostí nedokáže. Rozhodnutí znamená nést odpovědnost za riziko

chybování. např. rozhodování mezi dvěma partnery, volba budoucího směru studia atd.

2. Tranzitorní krize: Plyne z přirozených překážek a očekávaných změn, se kterými se člověk setkává v průběhu svého vývoje a zrání. Období, ve kterých se odehrávají, můžeme předvídat. Je to např. adolescence, dospělost, klimakterium, odchod do důchodu atd. Dochází k nim jak u jedince, tak v rámci rodinného systému.

3. Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru: Krize tohoto druhu jsou spuštěny silnými vnějšími stresory, nad kterými klient nemá téměř žádnou kontrolu a které neočekává. Příkladem mohou být přírodní katastrofy, válečný stres, znásilnění, úmrtí blízké osoby, atd. Událost tohoto druhu je zpravidla nová a neznámá, a člověk tudíž na ni nemá dopředu vytvořený vzorec chování.

4. Vývojové krize: V kontextu mezilidských vztahů ke člověk konfrontován s otázkami, které jsou pro jeho další vývoj důležité. Z určitých důvodů v nich však selhává, což může mít vztah k některým nedořešeným a nedokončeným tématům z jeho předchozího vývoje. Vývojové krize přichází obvykle tam, kde nemohla zdárným způsobem proběhnout krize tranzitorní, jejíž podstatou je reakce jedince a jeho rodinného systému na přirozené změny či vývojové úkoly. Přínosem vývojové krize je, že se jedinec „dorovnává“ do přirozeného toku života. Dodatečně řeší to, co ve svém životě přeskočil či vyřešil náhradně, a proto i dočasně.

5. Krize pramenící z psychopatologie: Vztahuje se k lidem, kteří mají dispozici k duševnímu onemocnění nebo jím trpí. Jsou obecně zranitelnější a hůře vybavení ke zvládnutí zátěžových situací než „normální populace“. Spouštěčem krize zde může být vše předchozí – změna ztráta, volba, vývojové nároky, ale je to umocněno specifickou zranitelností jedince či nerovnováhou rodinného systému.

6. Neodkladné krizové stavy: Jde o situace s vysokou naléhavostí. Patří sem akutní stavy, které mohou a nemusí provázet psychické onemocnění. Jsou to např. akutní psychotické stavy, drogové intoxikace, sebevražedné chování, panická úzkost, disociativní stavy atd.

J. Vymětal (1995) dělí krize na:

Vývojové a traumatické, které v podstatě odpovídají Baldwinově typologii krizím vývojovým a situačním. Dále jsou to:

Krize zjevné – kdy si jedinec uvědomuje skutečnost, která je v rozporu s jeho sebeobrazem.

Krize latentní – které zůstávají utajené mnohdy proto, že si je člověk nechce připustit. Nejběžněji se projevují jako jednostranný způsob života (např. workoholismus, který může být následkem manželského nesouladu).

Akutní krize: Mají jasný začátek a konec, průběh bývá velmi bouřlivý. Jsou často reakcí na traumatickou životní událost. Náročná jsou hlavně předrozvodová a porozvodová období, obzvláště když jsou provázena přílišnou závislostí jednoho z partnerů. V této krizi jedinec často vyhledá pomoc krizového centra nebo manželské poradny. Pokud není akutní krize vyřešená, může přecházet v krizi chronickou.

Chronická krize: Nemívají tak jasný začátek jako krize akutní, ale trvají dlouhou dobu, řádově měsíce až roky. V případě interpersonálních problémů vyhledává odbornou pomoc zranitelnější jedinec.

Krizi však mohou vyvolat i události, které jsou primárně vnímané jako pozitivní. V šedesátých letech vědci Holmes a Rahe realizovali výzkum a sestavili klasifikační systém, ve kterém je každé události – ať již pozitivní, či negativní – přiřazen určitý počet bodů. Překročí-li součet bodů jednotlivých událostí za poslední rok hraniční hodnotu 250, ocitá se organismus člověka na pomezí vlastních rezerv, což mívá za následek somatické či psychické onemocnění (viz. příloha č.1). Záleží však na mnoha dalších okolnostech, například míře sociální opory, věkovém období, způsobu vnímání a přijetí nepříznivých okolností a postoji, který člověk k dané události zaujme.

Eis (1992) rozlišuje tyto krizové stavy:

- 1. Běžné a přirozené krizové stavy:** jsou nejčastější a člověka tolik nepustoší. Jsou to běžné životní problémy, které si člověk ani přesně neuvědomuje. Jsou srovnatelné s krizemi tranzitními, neboť přecházejí z jednotlivých vývojových období do dalších. Autor sem zařazuje krize popsané E.Eriksonem.
- 2. Výjimečné krizové stavy:** nevyskytují se v životě příliš často, člověk se v nich ocitá na pokraji sil a možností. Jedná se o strádání v základních životních potřebách (hlad, žízeň, únava). Vyskytují se u extrémních povolání.
- 3. Mezní stavy:** člověk v nich naráží na hranice svého bytí (smrt, nemoc, boj o přežití). Někdy za příznivých okolností umožňují, aby je člověk prožíval jako proměnu svých lidských možností.
- 4. Hraniční stavy:** oscilují mezi psychickou normou a poruchou. Jsou zde přítomny např. tendence k depresivním stavům či emocionální labilitě.

1.4 Krize jako zátěžová situace

Příčiny krize můžeme obecně rozdělit na vnitřní a vnější. Vnitřním spouštěčem je vlastní vývoj jedince a nutnost adaptace na nové požadavky. Vnější je to pak volba (konflikt), ztráta (frustrace, deprivace) a změna (stres) (Čáp, Dytrych, 1967).

O. Mikšík (2003) charakterizuje termín psychická zátěž z hlediska jednoty vnějších a vnitřních podmínek. Jedná se podle něj o interakční přístup k vnitřnímu a vnějšímu světu osobnosti. Rozhodující pro posouzení toho, co jak koho zatěžuje, je právě řešení vztahu mezi vnějšími vlivy a vnitřními podmínkami osobnosti. Z toho vyplývá, že objektivně stejnou míru zátěže vnímá každý jedinec individuálně dle svého aktuálního stavu.

Autor charakterizuje několik stupňů zátěže:

1. Běžná psychická zátěž: Nedochozí k neočekávaným zvrátům a u jedince probíhá obvyklá a naučená interakce s okolím. Vnější i vnitřní podmínky jsou stabilizované a průhledné, jedinec je na ně dobře adaptován. Jsou zdrojem prožitků životní jistoty, bezpečí, spolehlivosti a řádu. Pokud je však běžná psychická zátěž dlouhodobá, stává se součástí životního stereotypu a člověk se pak přizpůsobuje jednou provždy. Není-li dále stimulován, nevyužívá své potenciální předpoklady pro další psychický vývoj a seberealizaci.

2. Optimální psychická zátěž: Zahrnuje změny v životní existenci jedince, které aktivují schopnosti řešit nové nároky. Tvoří základní hnací sílu psychického rozvoje člověka jako osobnosti. Tato zátěž je řešitelná a vzniklé dynamické napětí končí osvojením nových zkušeností, vlastností, interakčních schémat apod. Toto napětí podněcuje k přetváření životní reality a k seberealizaci. Optimální zátěž není provázena negativními důsledky v psychice, ale naopak prožitky uspokojení a radosti z úspěchu, učení se nového myšlení, chování, postojů. Vede k integraci osobnosti jako celku na kvalitativně nové úrovni.

3. Pesimální psychická zátěž: Spouštěčem mohou být příliš vysoké nebo nízké nároky na psychiku. Příliš vysoké nároky jsou zdrojem dezintegrace osobnosti, protože jedinec není schopný se s nimi vlastními prostředky vyrovnat. Příliš nízké nároky nepodněcují rozvoj, a psychika tudíž není „trénovaná“ v překonávání sama sebe. Jedinec se tudíž snadněji ocitá v situacích, které jsou pro něj neřešitelné a přesahují jeho možnosti.

4. Hraniční psychická zátěž: Člověk se s tímto typem zátěže vyrovnává s mimořádným vypětím svých sil a za obětování některých psychických funkcí. Vznikají různé funkční poruchy a rozvíjí se kompenzační mechanismy. Nároky dosahují kulminačního bodu

řešitelnosti a hraničního limitu zpracovatelnosti. Zůstávají po nich výrazné stopy v psychice, hlavně na emocionální úrovni.

5. Extrémní psychická zátěž: Tato zátěž dosahuje takové míry, že kompenzační mechanismy již nejsou účinné. Jedinec se chová maladaptivně a obranná funkce psychiky selhává.

Tab.č.1: Taxonomie zátěžových situací z hlediska účinku na psychiku (O.Mikšík, 2003,s.190)

	STIMULACE ROZVOJE	DEZINTEGRUJÍCÍ ÚČINKY
Nároky na činnost a výkonnost	Zvyšování přesností, rozvoj dovedností, pracovních návyků, postupů, činností a interakcí, odolnosti vůči únavě a schopnosti vyrovnávat se	Rozvoj tendence rezignovat, lhostejný vztah k životu, úkolům a povinnostem, pocity nedostatečnosti, deprese a vyčerpání, snadné unavitelnosti a neschopnosti koncentrace na výkon
Problémové situace	Rozvoj schopnosti vyrovnávat se s novými situačními kontexty a nároky přizpůsobivosti či kreativity	Neschopnost vpravit se do vzniklé reality, rozvoj maladaptivní interakční odezvy na vzniklý problém k řešení
Překážky (bariéry) k dosažení cíle	Rozvíjení volných vlastností a schopnosti aktivně se vyrovnávat s překážkami na cestě k dosažení cíle	Regrese cílesměrných aktivit, spontánní uvolňování tenzí spojených s frustrací a deprivací v uspokojování potřeb
Konfliktogenní situace	Rozvoj integrované struktury procesů rozhodování se a jednání v ambivalentních podmínkách a situacích	Aktualizace subjektivně neřešitelných nároků na rozhodnutí přijmout jednu z neslučitelných variant vodítek jednání
Stresogenní situace	Rozvoj odolnosti vůči bezprostředním účinkům nových okolností na realizaci osvojených aktivit	Dezintegrace psychických struktur a osvojených činností, anticipace možných neobvyklostí

Podobně V. Hošek (1997) rozděluje typy náročných životních situací, které jedinec prožívá jako zátěž následovně:

1. Nepřiměřené úlohy: požadavky situace převyšují tělesné a duševní síly člověka. Ten může úkol ignorovat, případně odsouvat nebo na něj rezignovat. V případě, že je úkol neodkladný, pouští se do jeho řešení. Nejčastější výsledek v závislosti na motivaci a povaze činnosti je postupné vyčerpání energetických zdrojů jedince.

2. Problémové situace: vznikají v případě, kdy je člověk vybavený pro řešení dané situace jen částečně. Obvykle jde o novou situaci, kdy je třeba najít nové řešení. Kritickým okamžikem je výběr hypotézy a reakce na její nesprávnost. To bývá provázáno negativními

emocemi a vnitřním konfliktem. Ještě zřetelnější je to u situací s časovým omezením, kdy u většiny lidí dochází k poklesu intelektuálního výkonu.

3. Konflikty: jsou náročné životní situace, jejichž podstatou je spor - ambivalence. Souvisí s procesem rozhodování se a volby. Příkladem z literatury je Sofiina volba, kdy se hlavní hrdinka musela rozhodnout, které z dětí obětuje. Konflikty můžeme rozdělit na interpersonální, intrapersonální, vnitroskupinové a meziskupinové. Podle psychologické povahy střetávajících se tendencí je dělíme na konflikty představ, názorů, postojů a zájmů. Základními silami, které hrají při konfliktech roli, je apetence a averze v různých kombinacích (apetence-averze, apetence-apetence, averze-averze).

4. Frustrace: Je situace zmaru, kdy má jedinec zablokovaný přístup k žádoucímu cíli. Psychická odolnost v takovýchto situacích se nazývá frustrační tolerance, tj. kapacita vzdorovat frustračním podnětům bez nepřiměřených reakcí.

5. Deprivace: Je to ochuzení člověka o podnětovou sféru, která souvisí s uspokojením jeho potřeby. Deprivace se může týkat všech lidských potřeb, např.:

- Fyziologických: např. spánková deprivace, senzorická deprivace atd.
- Emočních: je deformovaný vývoj dítěte ochuzeného o citové podněty
- Sociálních: odloučení od lidské společnosti nebo sociálního styku

Tématu deprivace se detailně věnoval ve své práci prof. Z. Matějček.

Reese a Smyer (in Taročková, 1990) vytvořili dvojdimenzionální taxonomii životních událostí, která se skládá z typu a kontextu životních událostí. Rozlišili čtyři typy životních událostí:

- 1. vnitrobiologický**
- 2. individuálně-psychologický**
- 3. kulturně-sociologický**
- 4. fyzikálně-vnější**

Kontext obsahuje 14 následujících životních událostí: rodina, láska a manželství, rodičovství, bydlení, zdraví, self, veřejnost, přátelé, společenské vztahy, peníze, škola, práce, zákon a různé.

Výrost (Výrost a kol., 1995) rozdělil zátěžové situace do čtyř skupin:

- 1. univerzálně-morální problémy** – situace, které zahrnují existenciální a morální problémy a jsou spojené s nejbližším okolím jedince
- 2. zdraví a význam života** – situace spojené s ohrožením zdraví (nemoc, zranění, smrt)

3. **manželství, rodičovství a přátelství** – problémové situace z prostředí partnerských, rodinných a přátelských vztahů; souvisí s nejbližšími interpersonálními vztahy jedince v jeho sociálním prostředí
4. **pracovní a finanční problémy** – práce, vzdělání, finanční problémy jako projev jedincovy interakce se širším sociálním okolím

Ve svém výzkumu zjistili genderové rozdíly ve vztahu k náročným životním situacím. Muži považovali situaci za stresující jen tehdy, když byla spojená s nimi samotnými. Ženy vnímaly situaci jako stresující nejen tehdy, když se týkala jich samotných, ale také když byla spojená s osobou jim blízkou.

Jinou typologii kritických situací uvedl F. J. Vasiljuk. Krize pro něj označuje „náhlý obrat, kritický okamžik a mezník v životní dráze, protože pro život osobnosti je vnitřní potřebou realizovat svou cestu, svůj životní záměr“ (F.J.Vasiljuk, 1988, s.50).

Tab.č.2. Typologie kritických situací

Vývojové pole	Typ aktivity	Vnitřní potřeba	Běžné podmínky	Typ kritické sit.
vitálnost	Životní činnost organismu	Uspokojení „tady a teď“	Bezprostřední danost život.slastí	stres
Životní vztahy	činnost	Realizace motivu	obtížnost	frustrace
Vnitřní svět	vědomí	Vnitřní shoda	složitost	konflikt
Život jako celek	vůle	Realizace životního záměru	Obtížnost a složitost	krize

1.5 Strategie zvládání krize

Pojem „zvládání“ je ekvivalentem anglického výrazu „coping“, jehož kořeny lze najít v řeckém slově „colaphos“ označujícím v zápasnické terminologii přímý úder na ucho (Bratská, 2001). V souladu s tímto významem někteří autoři (např. Křivohlavý, Bratská) pojmají zvládání jako přímý boj s mimořádně těžkou zátěžovou situací. Přistupují k němu jako k vyššímu stupni adaptace, která představuje vyrovnávání se s běžnou zátěží skrze aplikaci víceméně obvyklých či zkušenostem odpovídajících vzorců chování. Oproti tomu u zvládání,

kteřé nastupuje při konfrontaci jedince se zátěží přesahující jeho zdroje, musí být potřebné vzorce chování nejprve vytvořeny a osvojeny (Bratská, 2001).

Vyrovňovací, nebo-li copingové strategie jsou postupy užité ke zvládnutí zátěžových situací. Prystav (in Sarmány Schuller, 1994) definoval zvládací strategie jako výsledek procesu transakce mezi jedincem (jeho zdrojů a schopností) a prostředím. Vymezení tohoto pojmu však v sobě skrývá jisté nesrovnalosti. Zatímco někteří autoři pod tímto pojmem označují pouze vědomé a cílené snahy jedince, jiní za ně považují i nevědomé a samovolné tendence ke zvládnutí situace.

Vznikly v podstatě dva základní pohledy na coping: první zdůrazňuje vliv zátěžové situace na strategie zvládání a druhý hovoří o složkách, dimenzích či faktorech osobnosti, které coping ovlivňují. Od copingových strategií bychom měli odlišit pojem copingové styly (coping styles), což je pojetí daleko širší. Copingové styly se vztahují na chování, které se projevuje poměrně pravidelně, je do jisté míry předpověditelné a tvoří rozdíly mezi lidmi při jejich konfrontaci s náročnými situacemi. Copingový styl je naučený a přetrvávající vzorec chování a na rozdíl od copingových strategií je považován za aspekt osobnosti (Beutler, Moos, Lane, 2003).

Po dvou desetiletích dominance transakčního přístupu k problematice zvládání došlo v osmdesátých letech 20. století k oživení zájmu o vztah mezi osobností a zvládáním zátěžových situací. Základním východiskem tohoto přístupu je přesvědčení, že existují důležité osobnostní dimenze, které je možné měřit a které mají význam pro porozumění a predikci chování člověka při zvládání obtížných situací (Snyder, Dinoff, 1999). Zvládání bylo zkoumáno hlavně ve vztahu k Eysenckovým osobnostním dimenzím (extraverze, introverze, neuroticismus) a následně k modelu Big Five, jehož osobnostní dimenze vyššího řádu umožňují srozumitelnější a systematičtější přístup ke zkoumání role osobnosti v chování jedince (Suls, David, Harvey, 1996). Na základě výsledků více výzkumů lze shrnout, že se zvládáním jsou spojeny tři dimenze: neuroticismus souvisí s užíváním pasivních strategií zaměřených na emoce, svědomitost s užíváním strategií zaměřených na problém a extraverze s vyhledáváním sociální opory a s pozitivním přehodnocením. Výzkumy tohoto druhu celkově ukazují, že nejvýraznější je jejich vliv ve fázi primárního hodnocení. (Carton-Caron, 2004).

Novější výzkumy přinesly i rozšíření zájmu o další oblasti. Mnozí současní autoři uznávají a zkoumají vliv, který mohou mít stresory na utváření osobnosti v horizontu krátkodobém (ovlivnění budoucích očekávání a zvládacích snah) i dlouhodobém (změny osobnosti v průběhu života) (Suls, David, Harvey, 1996). Obecný příklon k pozitivní psychologii se ve výzkumu zvládání projevila zaměřením pozornosti na pozitivní úsilí a snahy, jejichž cílem je maximalizace zisků, posílení rezistence, rozšíření vlastních zdrojů, předcházení budoucím krizím a kultivace vlastních schopností (viz. kap.2). Tato orientace se odráží v nově zavedených konceptech, jakými jsou Baltesovo ovládání a optimalizace, Lazarusova výzva a přínos, Hobfollův získání zdrojů, proaktivní zvládání Aspinwallové s Taylorovou, nebo hledání smyslu v zátěžové situaci, kterým se zabýval např. Davis (Schwarzer, Taubert, 2002). S vynořením těchto témat narůstá potřeba přeformulovat teorii zvládání tak, aby zahrnovala volní mechanismy jednání včetně dosahování cílů, které si jedinec sám klade (Boekaerts, 1999).

J. Křivohlavý (1994) od sebe odlišuje termíny adaptace a coping. Adaptací rozumí vyrovnání se s obvyklou zátěží, která je pro člověka zvládnutelná. Boj a vyrovnávání se s nadlimitní zátěží (mimořádně silnou nebo dlouhou) nazývá copingem.

Dále Křivohlavý (1989) klade důraz na tzv. taktické postupy, které umožňují dílčími kroky dosáhnout strategických cílů. Podle toho rozlišuje:

1. Aktivní postupy: podrobnější poznávání situace, zvyšování informovanosti, posilování osobního „bojového potenciálu“, plánování postupu, realizace a výdrž.

2. Pasivní postupy: vyčkávání, rezignace, beznaděj.

Tomuto rozdělení v podstatě odpovídá instinktivní reakci na hrozbu, jež je vrozená jak lidem, tak zvířatům a zajišťuje holé přežití. Důležitou roli hrají fyziologické změny, především aktivace vegetativního nervstva – sympatiku při reakci typu **útěk-útok** – a parasympatiku při **útlumu**. S těmito fyziologickými reakcemi souvisí také změny ve vnímání, a to především ve smyslu zúžené apercpece. Úzkost a zúžení koncentrace pozornosti na jeden problém dává krizi vlastní zákonitost.

Existuje velké množství kategorizací copingových strategií. Mezi klasické rozdělení strategií patří Lazarusovo (in Křivohlavý, 1988, 1994):

1. Apatie: s níž se pojí pocity beznaděje, bezmocnosti a deprese;

2. Vyhnutí se: s pocity strachu;

3. Napadnutí a útok: vnímání pocitu nebezpečí;

4. Různé druhy činnosti: posilování vlastních zdrojů síly a zdokonalování schopností boje.

Lazarus a Launier (in McCrae, 1984) dále zjistili, že podstatným rysem odpovědi na zátěžovou situaci je její zhodnocení. Ta může být vnímaná jako:

1. Ztráta nebo poškození (*loss, harm*) – poškození, které se již odehrálo, např. smrt blízkého člověka.

2. Hrozba (*threat*) – poškození, které je anticipované, ale ještě se neudálo.

3. Výzva (*challenge*) – je vnímaná spíše pozitivně a jedinec má obvykle pocit větší kontroly.

Podle Lazaruse a Launiera situace výzvy i hrozby bývají obvykle chronické, zatímco ztráta je většinou akutní. McCrae (1984) zjistil, že zážitek ztráty byl spojený především s copingovými strategiemi víry, fatalizmu a projevováním emocí. Pokud jedinec hodnotil situaci jako výzvu, převažovali copingové strategie racionální akce, pozitivního myšlení a humoru. V případě hrozby se objevovala nejčastěji víra, fatalismus a fantazijní únik.

Podle Křivohlavého (1994) je obecně možné následující řešení:

1. Možnost změny na straně zátěže:

- ubrat zátěž: něco neudělat, vynechat to, co zatěžuje
- něco zkrátit: např. odejít dříve, mluvit stručněji
- delegovat: přesunout povinnosti na někoho jiného
- kooperovat: spolupracovat s druhými

2. Možnost změny na straně zdrojů sil a možností obrany

- strategie zavírání očí: tzv. strkání hlavy do písku, obvykle zabírá jen na chvíli
- posilování zdrojů zvládnutí: (zlepšit informovanost, zbavit se iluzorních představ, promyslet strategie, které přichází v úvahu)

Základním rozhodnutím v zátěžové situaci je to, zda s ní bojovat, nebo ji přijmout, akceptovat. Toto rozhodnutí souvisí se zvážením, zda je situace změnitelná, či nikoliv. Podle Křivohlavého (1994) pak existují dvě nesprávná rozhodnutí: bojovat v případě, že je situace beznadějná a akceptovat situaci, kde existuje naděje na změnu k lepšímu.

Dvojdimenzionální klasifikaci copingových strategií vytvořili S. Folkmanová a R. S. Lazarus (1980):

1. Coping orientovaný na problémy (*problem – focused coping*)

2. Coping orientovaný na emoce (*emotional – focused coping*)

Na Folkmanovu a Lazarusovu koncepci copingových strategií navázali D. L. Tobin, K. A. Holroyd, R. V. C. Reynolds a J. Wigal a vytvořili hierarchický model copingových strategií (Tobin, Holroyd, Reynolds, 1984; Tobin et al., 1989). Tento model obsahuje tři úrovně (viz.tab.3):

1. Terciální úroveň: faktory příklonu (angažovanosti) a odklonu (neangažovanosti);

2. Sekundární úroveň: terciální faktory se dále dělí na čtyři sekundární, podle orientace na problém a emoce;

3. Primární úroveň: obsahuje osm faktorů:

- Řešení problému a kognitivní restrukturalizace (příklonové strategie zaměřené na problém)
- Vyjadřování emocí a vyhledávání sociální opory (příklonové strategie zaměřené na emoce)
- vyhýbání se problému a fantazijní únik (odklonové strategie zaměřené na problém)
- sebeobviňování a sociální izolace (odklonové strategie zaměřené na emoce)

1. Řešení problému: zahrnuje kognitivní a behaviorální strategie, které slouží k eliminování zdroje stresu prostřednictvím změny zátěžové situace.

2. Kognitivní restrukturalizace: vztahuje se na kognitivní strategie, které mění význam zátěžové situace tak, že se stává méně ohrožující.

3. Sociální opora: obsahuje vyhledávání emoční podpory od druhých lidí, především od rodiny a přátel.

4. Vyjádření emocí: zahrnuje uvolnění a vyjadřování emocí.

5. Vyhýbání se problému: vztahuje se na popření problému a vyhýbání se myšlenkám nebo činnostem, která se zátěžovou situací souvisí.

6. Fantazijní únik: týká se kognitivních strategií, které odráží neschopnost nebo neochotu přizpůsobit se situaci nebo jí změnit

7. Sociální izolace: vztahuje se na izolaci od rodiny a přátel, kteří jsou zahrnuti do emocionální reakce na stresor.

8. Sebeobviňování: týká se sebeobviňování a sebekritiky za vzniklou situaci.

Tab.č. 3: Hierarchický model copingových strategií (upravené podle Tobin et al., 1984)

příklonové strategie	zaměření na problém	řešení problému
		kognitivní restrukturalizace
	zaměření na emoce	vyjádření emocí
		sociální opora
odklonové strategie	zaměření na problém	vyhýbání se problému
		fantazijní únik
	zaměření na emoce	sociální izolace
		sebeobviňování

D. Vodáčková a kol. (2002) uvádí inventář vědomých adaptivních strategií při zvládání krize. Jsou to takové strategie, které jsou získané a člověk se je v průběhu svého života učí. Tyto strategie mohou obohacovat život, poskytovat důležité opěrné body a být zdrojem osobnostního růstu. Domnívám se, že použité vyrovnávací strategie s sebou přináší i odpovídající možnosti.

1. Kontakt s pocity, schopnost ulevit si pláčem, hněvem, zorientovat se v ambivalentních pocitech, respektovat emoce u druhých lidí:

V průběhu krize nabývají pocity intenzivních rozměrů a mnozí lidé se za ně stydí, nechtějí jimi zatěžovat své okolí, mají dojem nepatřičnosti a omlouvají se za ně. Síla pocitů je ochromuje. Důležitou schopností pro zvládání krize je umět přijmout vzniklé pocity za vlastní i přesto, že jsou výrazně negativní nebo ambivalentní. Normalizace negativní emoce se může stát důležitým faktorem zvládnutí celé situace. Akceptace emocí rozšiřuje náš repertoár možných reakcí a stáváme se tak celistvější osobností. Tuto schopnost či ne-schopnost přejímáme ze své původní rodiny – ať už je to respektování významů emocí vlastních, nebo cizích. Krize může být dobrou příležitostí pro učení se „hospodaření s vlastními emocemi“ a využití jejich potenciálu, a to především velkého množství energie, kterou nám emoce poskytují.

2. Schopnost sdílet a sdělovat:

Potřeba sdílet a sdělovat je stará jako samo lidstvo – od jeho počátků byla tato potřeba přímo životně důležitá pro přežití a v tom je také její síla. Z evolučního hlediska je tato potřeba biologicky zakódovaná. Avšak schopnost sdílet a sdělovat není u všech lidí stejná. Vyžaduje otevřenost a ochotu odhalit své prožívání, což s sebou nese větší zranitelnost. Někdy převáží potřeba být sám, stáhnout se. Důvěrné vztahy, kdy si člověk může dovolit být autentický, jsou důležitou „záchrannou sítí“, ve které se člověk padající na dno v krizové situaci může zachytit. Přijetí sdělovaného a podpora sdělujícího má neocenitelný význam především z hlediska lidského (přijetí slabosti), a také je možné s pomocí druhého problém ohraničit, strukturovat a získat jiný pohled.

3. Kontakt s tělem:

Tělo je sídlem emocí a emoce zase zdrojem energie. Člověk ve stresu má tendenci nevnímat vlastní prožitky přicházející z těla. Máme tendenci na své tělo zapomínat a to nejen v krizových situacích. Naše kultura je zaměřená především racionálně na úkor jiných způsobů chápání sebe a okolního světa. To má za následek mimo jiné necitlivost k tělesnému já. Přesto je kontakt s tělem důležitý indikátor toho, co se děje. Z těla přicházejí informace o emocích ještě dříve, než si je stihneme uvědomit. Je přitom důležitým zdrojem sebe – podpory prostřednictvím naplňování našich potřeb.

4. Kontakt s vlastními potřebami a vědomí vlastních hranic:

Krise někdy přináší nutnost zabývat se vlastními niternými potřebami, protože byly doposud natolik nedostupné, potlačené a opomíjené, že se vůbec nedostaly ke slovu. Mohou být již natolik frustrovány, že nastává krize z důvodu obnovení psychické rovnováhy. Extrémním případem jsou jedinci, kteří obětují uspokojování vlastních potřeb na úkor potřeb svého okolí. To může vést k pocitům zlosti, bezcennosti a psychického i fyzického vyčerpání. U těchto jedinců podporujeme vyjadřování vlastních potřeb a oceňujeme zdravé asertivní chování. Krizová situace nás někdy přiměje zkonfrontovat se s mezemi vlastní únosnosti a vede nás dále k potřebě vymezit se tam, kde to doposud nebylo možné, nebo jsme si to neuvědomovali. Možnost dát najevo souhlas či nesouhlas podle vlastních potřeb je pro mnohé novou zkušeností, kterou prostřednictvím krize zažili. Tento příznivý zážitek mohou aplikovat do svého pozdějšího chování v jiných situacích.

5. Orientace v informacích

Otázka, co si člověk o své situaci myslí, co o ní ví a co by ještě vědět potřeboval, je při krizové intervenci základní. Dostatečné množství informací dodává pocit jistoty a relativního bezpečí. Umožňuje lépe strukturovat situaci a vyplňovat chybějící střípky do mozaiky. Člověk v krizi má zúženou schopnost apercepce, což mu zabraňuje v přístupu k informacím, které již má, ale které jsou mu vlivem tohoto zúžení nedostupné. Takovéto zúžení může vést až k pocitu ztráty kontroly nad situací a k panické reakci.

6. Schopnost využít starší zkušenosti

Každý člověk projde ve svém životě řadou krizí a má schopnost se z nich poučit. Při setkání s podobnými situacemi již víme, co se nám při řešení osvědčilo, a co nikoliv. Díky minulé zkušenosti můžeme eliminovat neúčelné chování. Současně jsme již do jisté míry determinovaní, a díky tomu, že se nám pomocí jistých strategií podařilo problém vyřešit, máme tendenci je opakovat. Avšak každá situace je svým způsobem jedinečná, a my se opakováním starého můžeme ochudit o nové možnosti, které tato situace přináší.

7. Schopnost využít zkušenosti blízkých lidí a potenciálu přirozené komunity

Důležitou součástí vyrovnávacího procesu je řešení problému s rodinou a přáteli. Často jsou to právě oni, kterých se krize bezprostředně dotýká. Může pro ně být i jakousi zašifrovanou zprávou od toho, kdo se v krizi nachází a není schopen své pocity vyjádřit jinak ať už proto, že si je neuvědomuje, nebo že nenachází jiné cesty vyjádření. Mnohdy potřebujeme nejen radu a přítomnost těchto lidí, ale i nějakou změnu z jejich strany. Ten, kdo se stal ve vztahovém systému nejvíce vnímavým vůči krizi a začal na ni svým chováním reagovat, je často indikátorem vhodnosti takovéto změny. Stejně tak komunita lidí žijících na jednom místě a sdílejících podobné hodnoty nám může být cenným zdrojem modelů chování v krizových situacích. Síla společenství pramení ze vzájemnosti a účastné podpory poskytuje přirozené autority, od kterých můžeme imitovat zvládání těžkých situací. M. Seligman (2003) k tomuto tématu dodává, že jsme v posledních třiceti čtyřiceti letech byli svědky neobyčejného rozšíření individualismu. Poklesla důvěra v náboženství a v pomoc společnosti a příbuzenstva. To s sebou přineslo ztrátu zdrojů psychické podpory, která by nás mohla v případě neúspěchu nebo selhání udržet nad vodou.

V. Kebza (2005) říká, že anticipace možnosti sociální opory bývá řazeno mezi zdroje zvládání krizových situací. Podle kritéria obsahu opory rozlišil J. House čtyři druhy sociální opory:

1. Emocionální oporu (např. poskytování empatie, víry, lásky)

2. Hodnotící oporu (relevantní pro sebehodnocení)
3. Informační oporu (zprostředkování informací nebo rad)
4. Instrumentální oporu (praktická, hmotná nebo materiální pomoc)

„Lze však také definovat několik podmínek v sociálních vztazích, kdy se obvykle pozitivní vliv opory má účinkem. Jde především o situace, kdy poskytování sociální opory vytváří závislost, a stává se tak strategií mocenské manipulace“ (V.Kebza, 2005, s.165).

8. Schopnost využít vzorců kolektivního chování

Společenské rituály, jako je svatba, pohřeb, křtiny, usnadňují průchod emocí spojený s přechodem do jednotlivých vývojových stádií a umožňují se vyrovnávat s jejich úskalím.

„Všechny důležité životní události jsou spojeny se složitými ceremoniemi, jejichž účelem je odpoutat člověka od předešlé fáze existence a pomoci mu přenést jeho psychickou energii do další fáze“ (C.G.Jung, 1993, s.167). Starodávná přesvědčení a obyčeje doprovázející důležité změny v životě jsou hluboce instinktivní. Ztratí-li se, pak je vědomí člověka vykořeněno. V tomto smyslu tradice paradoxně doprovází a upevňuje změnu.

9. Inspirace literárními příběhy

„Vyprávění příběhů a jejich sdílení je samo o sobě tvořivým prostředkem, který může člověku poskytnout pocit podpory. Lidé si mohou uvědomit, že se svými potížemi nejsou tak sami, když slyší o podobných trápeních v příběhu, který znali a znají lidé po celém světě“ (J.Mackewn, 2004, s.157). Příběhy jsou cenným zdrojem – je v nich zakódovaná lidská zkušenost. Jdou s námi od počátků a jejich význam je tak velký, že přežily. Pohádky a příběhy připravují děti v symbolické formě na vývojové krize, které je čekají. Pomocí symbolů a imaginací můžeme spatřit člověka v jiném světle a zprostředkovat mu kontakt s těmi částmi já, které jsou jinak nedostupné a překryté blokem racionální kontroly. Představy a metafory jsou cestou k intuitivní moudrosti a mohou vést přímo k „jádro problému“. Rozvíjení představ do podoby metafory umožňuje propojení rozdílných aspektů prožitku novým způsobem a získání jiného náhledu na to, co se děje. Stejně tak symboly ve snu nám mohou připomínat něco, co jsme dávno zapomněli.

Goleman (1997) provedl výzkumy, kdy měli lidé psát příběh o prožitém traumatu či utrpení. Nejprve psali o silných pocitech smutku, zloby či úzkosti, které v nich zážitek vyvolal. Po tomto odreagování přecházely zápisky spíše do podoby vyprávění. A nakonec lidé nacházeli v prožitém psychickém traumatu nebo utrpení určitý smysl.

10. Naděje, víra a smysl utrpení

Víra nám poskytuje víc než jen trochu naděje uprostřed utrpení. Naděje je zjevnou a nedílnou součástí procesu změny. Člověk psychicky umírá ve chvíli, kdy zemřela jeho naděje. Bez jiskry naděje se svět stává děsivým místem. Víra – ať už jakákoliv, má léčivou sílu. Naděje a víra ve smysl života může být motivem k přežití nejhrůznějších podmínek (viz.kap.2.6). Mnoho lidí se naučilo o svých nadějích a přáních nemluvit ze strachu, že budou vypadat hloupě a jejich naděje bude zraněná. Avšak vyjádřené naděje a přání mají daleko větší šanci být aktualizované.

Osobnosti s vyšší odolností vůči zátěži mají snahu chápat i krizové události jako smysluplné. Věří, že změna je něco naprosto běžného a přirozeného, a považují ji za významný podnět dalšího rozvoje. Změny přijímají jako výzvu k tomu aby ukázali, co dovedou. M. Seligman (2003) tvrdí, že optimismus a naději – stejně jako bezmocnost a beznaděj – si dokážeme osvojit. Základem těchto postojů je přesvědčení, že máme události ve svém životě pevně v rukou a že pokud se objeví potíže, dokážeme se s nimi sami vypořádat.

Vyrovňovací mechanismy lze klasifikovat různými způsoby. G. E. Vaillant (in Suls, David, Harvey, 1996) je člení do čtyř skupin podle úrovně obrany ega:

- psychotické – popření, překroucení reality,
- nezralé – agování, disociace,
- neurotické – intelektualizace, vytěsnění,
- zralé – humor, sublimace.

Podobně dělí P.Klimpl (1998) vyrovňovací mechanismy na *psychotické, nezralé, neurotické a zralé*. Kromě zralých obran jde podle něj o nevědomé psychické procesy. Do zralých mechanismů podle tohoto autora patří:

1. Altruismus

Znamená přepracování vlastní bolestné zkušenosti a její směřování do pomoci druhým, včetně uchopení role „představitele naděje“. Na tomto principu vznikají různé svépomocné skupiny, např. příbuzných zemřelých pacientů.

2. Anticipace

Představuje realistické očekávání a plánování budoucnosti, včetně možných problémů, ztrát nebo prohry.

3. Tvořivost a fantazie (sublimace)

Tato obrana souvisí s pudovým napětím, které se uvolňuje prostřednictvím tvořivosti. „V krizových situacích přichází ke cti často opomíjená a zlehčovaná, nebo alespoň nedoceněná vlastnost, které se říká kreativita. Jedná se o tvůrčí schopnost, o umění vidět již stokrát viděnou situaci v úplně novém světle a na základě toho najít zcela nové řešení“ (R.Honzák, V.Novotná, 1994, str.17). Příkladem kreativity jsou mnohá umělecká díla, ve kterých autor využívá mechanismu sublimace k vyrovnání se s jistým handicapem. Uchopením krize prostřednictvím tvořivého procesu se zabývá již zmiňovaná švýcarská analytička V. Kastová.

4. Humor

„Jeho interpersonální vliv a význam pro psychickou stabilitu je nedocenitelný“ (Klimpl, 1998, s.61). Přínos humoru vidím především v jeho podstatě relativizovat problém, a tím poskytnout potřebný nadhled nad krizovou situací. „Dar ironického odstupu je součástí kreativity, protože nám svým paradoxním vhlédem otevře nečekané souvislosti“ (R.Honzák, V.Novotná, 1994, s.128).

1.6 Shrnutí

Krize je široké téma, které se dotýká jak jednotlivce, tak rodiny i celého systému, ve kterém žijeme. Má svůj charakteristický průběh podobně jako dramatický příběh, který obsahuje zauzlení, vyvrcholení, zlom a závěr. Člověk v každodenním životě zažívá různé typy krizových situací od konfliktů volby, zmaření svých cílů a ztráty, až po stresující dopady změn. K událostem okolní reality zaujímá určitý postoj, který také do velké míry determinuje to, jak bude situaci řešit, zda se jí postaví, nebo se pasivně stáhne do pozadí, zda ji bude řešit racionálně, či emocionálně. Užívá různé strategie zvládání zátěže, které zčásti určují, jaké zisky z toho pro něj vyplynou. Současně je to i jeho osobnostní nastavení, pod vlivem kterého užívá určité copingové strategie více než jiné. Krize jako zátěžová situace působí ve směru stimulace osobnostního růstu, pokud nedojde k dezintegraci osobnosti. Rozvíjí se obecná schopnost čelit potížím a zvyšuje se úroveň celkové osobnostní zralosti a integrity. To, že jedinec krizi zvládne, zvyšuje jeho odolnost a dává mu příležitost k novému vnímání sebe sama.

II. Osobnostní růst

2.1 Definice osobnostního růstu

Proces růstu je procesem oddělování, stávání se samostatnou, soběstačnou bytostí. Slova vyjadřující růst se pojí s individuací, autonomií, autenticitou. „*Neoddělit se znamená nevyrůst, avšak cenou za oddělení a růst je osamělost*“ (I.Yalom, 2006, s.368). Růst je projevem života, jeho přirozenou součástí. Často představuje změnu organismu, zánik původního a vznik nového. Kontinuita je zachována, ale kvalita se mění. Ze semínka se stává strom, z dítěte dospělý člověk. Růst bývá chápán jako něco dočasného, co končí tehdy, když organismus nadobude své „rozvinuté“ podoby. Po psychologické stránce však můžeme uvažovat o osobnostním růstu i v dospělém věku vzhledem k proměnám duševních vlastností v průběhu času.

Krize patří k životu stejně jako osobnostní růst. Jsou to dvě poloviny celku. Základní příležitostí krize je přináší osobnostní růst, který souvisí se změnou, rozvojem a zráním. Růst je procesem přerodu člověka na základě toho, s čím se v životě potká, o čem musí rozhodovat, s čím se musí vyrovnávat. Představuje spojení procesů kvality a kvantity, směřuje dovnitř i ven. Projevuje se jako rozšíření zkušeností člověka, obohacení vnitřního světa a rozhojnění palety strategií chování, které má k dispozici. Zřejmě se dotýká všech složek osobnosti. Je cestou hledání a nalézání hodnot, proměny vědomí, integrace naučených zkušeností, posílení vůle.

Utváření osobnosti člověka je funkcí biologických a sociokulturních vlivů, přičemž stále více rozhoduje proces učení, jehož výsledkem jsou životní zkušenosti. „*Ve vývoji osobnosti pak vystupují určitá krizová období, „křížovatky“, které staví jedince před často osudová rozhodnutí určující jeho další vývoj, který je současně utvářením jeho individuality*“ (M.Nakonečný, 1995, s.39). Krize je do určité míry přirozený proces v životě každého člověka, který ho popohání k integraci životních zkušeností a směřuje k určitému stupni psychosociální zralosti osobnosti. Je nezbytnou součástí procesu růstu, na kterém se v interakci podílí vnitřní determinanty osobnosti a prostředí, ve kterém člověk žije. Za přirozené můžeme považovat především vývojové krize, které jsou jeho nezbytnou podmínkou.

Arkoff podotýká, že jakékoliv posouzení růstu je závislé na vyznávaných hodnotách, a je tedy nezbytné reflektovat filozofický systém, z jehož pohledu se o růstu hovoří. Demonstruje to na

západní kultuře, ve které je obvyklé označovat růst jako proces, ve kterém se jedinec stává schopnějším, kompetentnějším, produktivnějším, kreativnějším, vnímavějším, zralejším, spolehlivějším, empatictější, autonomnějším a seberealizujícím se. Je tedy vždy změnou, která je chápána pozitivně v rámci uznávaných kulturních a společenských hodnot. Patterson a Welfel (in Ch. Robitscheková, 1999) zahrnují pod osobnostní růst takovou změnu já, jenž je vnímána jako pozitivní a která směřuje k lepšímu a úplnějšímu fungování na všech úrovních z hlediska člověka, jehož se tato změna týká.

Irving a Williams (1999) dospěli na základě sémantické analýzy k závěru, že růst se týká celé osobnosti, je všeobecný a ireverzibilní. Není určen konkrétním cílem, ale je spíše procesem s otevřeným koncem. Může být výsledkem vývoje a cesty „stávání se“, nelze ho však dopředu naplánovat a zajistit.

Ch. Robitscheková (1998) se ve svém výzkumu zaměřila na aspekty růstu, které se týkají vědomosti a záměrnosti (uvědomovaný vs. neuvědomovaný proces). Růst v sobě sice primárně neobsahuje vědomost ani záměrnost, ale člověk si ho může být vědom a snažit se o jeho záměrnost. Na základě uvedených aspektů rozlišuje tři varianty růstu:

- 1. nezáměrný a neuvědomý**
- 2. uvědomovaný, ale nezáměrný**
- 3. záměrný a plně uvědomovaný**

V návaznosti na tento výzkum autorka zavádí pojem *iniciativa osobnostně růst (PGI – Personal Growth Initiative)* jako vlastnost určující schopnost podílet se na růstu záměrným a vědomým způsobem. Tento koncept zahrnuje kognitivní komponenty self-efficacy, postojů a hodnot, které podporují osobnostní růst. Výzkum prokázal, že uvedená kategorie pozitivně koreluje s instrumentalitou, interním locus of control a asertivitou.

G. Allport (1957) rozlišuje mezi příležitostným růstem (opportunistic growth) a orientovaným růstem (oriented growth). Příležitostný růst zahrnuje učení se množstvím subsystémů zahrnujících různé dovednosti, jako např. rodný jazyk, které napomáhají našemu přizpůsobení, ale nezasahují „centrální mříž“ našeho života. Orientovaný růst se naproti tomu vyznačuje snahou a orientací na dlouhodobé cíle, které jsou často spojeny s osobními hodnotami.

Současné výsledky výzkumů osobnostního růstu naznačují jisté potíže. Především je to „*problematičnost identifikace růstu ad hoc, nemožnost zahrnout neuvědomované a nezáměrné aspekty růstu do výzkumu, nutnost stanovení kritérií růstu neboli výběr určitých hodnot v neprospěch jiných. Současnou fází výzkumu osobnostního růstu lze označit za mapující,*

neboť spíše přináší nové pohledy a rozšiřuje spektrum problematiky“ (D.Kolářová, 2001, s.37).

2.2 Osobnostní růst a vývoj

Osobnost člověka se vyvíjí a mění. Vývoj obsahuje protiklady evoluce a involuce, diferenciace a integrace. Proces růstu probíhá neustále, struktury osobnosti se vytvářejí a proměňují pod vlivem nových zkušeností jedince a zrání organismu. Dynamiku sebepojetí vyjadřuje proces změny osobnosti člověka. Běžný život přináší řadu frustrací, proto jsou důležité subjektivně těsné vztahy, které umožní formování a vývoj sebepojetí ve směru duševního zdraví. Člověk si vytváří sebeobraz podle toho, jak s ním druzí jednají a za koho jej považují – nakonec se tak i cítí.

Vývojem rozumíme řadu zákonitých změn, v průběhu kterých objekt :

- *získává vlastnosti, přičemž si ponechává dosavadní, ale některé z dosavadních zpravidla ztrácí*
- *se stává složitějším vnitřně (vztahy mezi jeho částmi) i navenek (vztahy mezi ním a jeho okolím)*
- *se stává méně závislým na svém okolí, tedy autonomnějším (Říčan, 1989, s. 18).*

Můžeme rozlišit vývoj a rozvoj (růst). Vývoj se děje samovolně, podle předem daných zákonitostí, které existují a fungují bez ohledu na lidskou vůli. Jde tedy o samovolný proces. Osobnostní růst zahrnuje rozvoj určitých vlastností osobnosti, prohlubování sebepoznání, sebe-vědomí, cílesměrnosti. Důležitá je vlastní iniciativa a motivace člověka, vychází z jeho vlastního vědomého rozhodnutí. Rozvíjet můžeme něco, co již existuje, ve smyslu zdokonalování. „*Rozvoj je tedy specifickou podkategorií vývoje. Hlavní odlišností je, že pracuje s něčím, co tady již je (co již bylo vyvinuto) a že jde o proces zdokonalování“ (D.Fajmonová, 2005, s.18).*

2.2.1 Krize a vývoj osobnosti z pohledu Analytické psychologie C. G. Junga

Pro C.G. Junga, zakladatele směru Analytické psychologie, bylo nejvyšším cílem lidského života stát se osobností. „*Nejvzdálenější cíl a nejsilnější přání každého spočívá v rozvinutí celosti lidské bytosti, kterou nazýváme osobnost“ (C.G.Jung, 1994, s.54).* Toto „stávání se“ a přitakání jsoucímu pro Junga představovalo čin největší životní odvahy a svobody vlastního rozhodnutí. „*Osobnost jako úplné uskutečnění celosti naší bytosti je nedosažitelným ideálem.*

Nedosažitelnost však nikdy není argumentem proti ideálu, neboť ideály jsou jen ukazatele cesty a nikdy nejsou cílem“ (Jung, 1994, s.58).

Jung ztotožňuje proces růstu lidské osobnosti s procesem, který nazývá individuace a jehož cílem je uskutečnění nejnítější podstaty vlastního bytostného Já (H.Starý, 1990). Člověk jde cestou k sobě samému, má možnost rozvinout se do své úplnosti a stát se celistvým. Probíhá jako proměna osobnosti, která má sice svůj cíl, ale smyslem je průběh cesty k tomuto cíli. Individuační proces spočívá v integraci nevědomých obsahů do vědomí, kdy jsou původně nerozlišené kolektivní obsahy podobě archetypů konfrontovány s psychickou jedinečností člověka.

*„Čím víc se člověk blíží středu života a čím víc se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím víc se mu bude zdát, že odhalil ten správný běh života, správné ideály a principy chování. Proto pak předpokládá jejich věčnou platnost a dělá ctnost z toho, že na nich stále visí. Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení sociálního cíle se uskutečňuje na úkor celosti osobnost“ (Jung, 1994, s.99).*Jung zařazuje zásadní přelom v životě člověka do období, které alchymisté nazývali zlatým řezem. Člověk mění směr zaměření své pozornosti a energie z venku dovnitř sebe – z extraverze na introverzi. V této životní fázi mezi pětacířeti a čtyřicíti dochází k významné proměně lidské duše. Zpočátku to nebývá vědomá a nápadná změna, spíše jde o nepřímé náznaky proměn, které mají svůj počátek v nevědomí. Lidský život nestoupá a nerozšiřuje se. Vnitřní proces si spíše vynucuje zúžení života.

Toto období bývá více autory označováno jako „krize středního věku“. Psychoanalytik Elliott Jacques (1965) ve své práci „Smrt a krize středního věku“ pojmenovává toto období metaforou, kdy se „*růst mění ve stárnutí*“. Je to doba, kdy již člověk dosáhl určitého životního postavení a zisků, ale zároveň vyvstává otázka Jak dále?. Najednou si uvědomuje, že je smrtelný a cítí se zajatý v pasti své vlastní životní cesty. Uvědomuje si, že jeho doba se krátí, a může mít pocity úzkosti z toho, že nastal bod obratu.

Jungovo učení popisuje proces zrání a formování osobnosti v období „životního dopoledne“ a „životního odpoledne“. *„Nemůžeme žít životní odpoledne podle programu životního dopoledne: to, co bylo velké ráno, bude malý večer, a co bylo pravdou ráno, se večer stává lží“ (Jung, 1971, s.52).* V druhé polovině kolem věku čtyřiceti let se začíná nevědomí hlásit ke slovu s větší silou a jedinec stojí před úkolem dosáhnout takového přizpůsobení světu, které by mu dovolovalo vyjádření všech částí jeho osobnosti. Předpokládá to uvědomění si mezí vlastního já a vymanění se z vnějškově daných rolí. Dochází k prohlubování vnitřní skutečnosti, sebehledu a celkového světového názoru. V krizi se člověk ocitá tehdy, když lpí na

životním stylu a systému hodnot, které jsou již minulostí, kdežto budoucnost vyžaduje jiný přístup.

„Je nesprávné dostávat lidi podvodem z jejich osudu a pomáhat jim, aby překračovali svou úroveň. Má-li to člověk v sobě, aby se adaptoval, pomozte mu všemi prostředky, ale je-li to skutečně jeho úkol neadaptovat se, pomozte mu všemi prostředky aby adaptován nebyl, protože potom je to s ním v pořádku“ (Jung, 1993, s.107).

Jung v podstatě váže nalezení smyslu vlastního života na proces růstu. Poukaz na historické osobnosti dostatečně vysvětluje, proč je vývoj osobnosti ideálem. Jejich velikost spočívala v osvobození od konvence a ve spásné svobodě.

„Velikost historických osobností nikdy nespočívala v jejich absolutním podrobení konvenci, ale tkvěla naopak v jejich osvobození od konvence a ve spásné svobodě. Čněly jako horský vrchol z masy, která setrvala pevně v zajetí kolektivních úzkostí, přesvědčení, zákonů a kolektivních metod, a volily si vlastní cestu. A obyčejnému člověku vždycky připadalo podivné, že někdo před vyšlapanou cestou a neznámými cíli dává přednost strmé a úzké stezce vedoucí do neznáma. Proto si lidé vždycky mysleli, že pokud takový člověk není šílený, sídlí v něm asi démon nebo Bůh, neboť ten zázrak, že by to někdo mohl dělat jinak, než to lidstvo od věků dělalo, se dal vysvětlit jen tím, že je nadán démonickou silou nebo božským duchem“ (Jung, 1996, s.235).

Podle Junga se bez nutnosti nic nemění, nejméně pak lidská osobnost, která je velice konzervativní. Vyplašit ji dokáže jen nejnaléhavější nutnost, potřebuje motivující tlak vnitřního nebo vnějšího osudu. Rozvoj osobnosti k plnému uvědomění je podle něj charismatem a zároveň prokletím: prvním důsledkem je vědomé a nevyhnutelné oddělení individua z nerozlišenosti a nevědomosti stáda. Je to osamocení a pro ně neexistuje žádné útěšné slovo. Z osamocení nikoho nevysvobodí ani sebelepší přizpůsobení, ani rodina, ani společnost nebo postavení. Vývoj osobnosti znamená takové štěstí, že ho můžeme zaplatit jen draze. Ten, kdo o rozvoji osobnosti mluví nejvíc, myslí nejméně na následky.

Vývoj osobnosti znamená také věrnost vlastnímu zákonu. Osobnost se nikdy nemůže rozvinout, aniž si člověk s vědomým mravním rozhodnutím zvolí vlastní cestu. K procesu osobnostního rozvoje musí sílu propůjčit nejen kauzální motiv, nejen nutnost, ale i vědomé mravní rozhodnutí. Pro svou cestu se však člověk může rozhodnout jen tehdy, když ji považuje za to nejlepší. Drtivá většina lidí nevolí vlastní cestu, nýbrž konvenci (mravní, sociální, politické, filozofické a náboženské povahy), a v důsledku toho nerozvíjí sebe, ale nějakou metodu, a tím kolektivnost na úkor své vlastní celosti. Konvence je jakási kolektivní nutnost, nouzová pomůcka, ale není ideálem, protože podléhat konvenci znamená zřít se

celosti a utéci před vlastními konečnými důsledky. Každý jednatel má svůj vrozený životní zákon, každý má teoretickou možnost následovat tento zákon přede všemi, a stát se tak osobností, to znamená dosáhnout celosti.

Pro Junga (1996) představuje neuróza obranu proti vnitřní aktivitě duše a pokus uniknout vnitřnímu hlasu, a tím i vlastnímu poslání. Psychický růst, který probíhá na nevědomé úrovni a je nezávislý na vědomé libovůli, by chtěl pomocí vnitřního hlasu promlouvat k vědomí, a dovést tak člověka k celosti.

„Velké životní problémy nejsou nikdy vyřešeny jednou provždy. Jsou-li zdánlivě vyřešeny, je to vždycky ztráta. Zdá se, že jejich smysl a účel nespočívá v jejich řešení, nýbrž v tom, že na nich neustále pracujeme“ (Jung, 1994, s.99).

Jacobi (1992) říká, že individuace je spontánním, přirozeným a autonomním procesem, který je paralelou k procesu růstu. Představuje cestu k sobě samému, k dosažení větší plnosti a celistvosti vlastní podstaty. Cílem procesu růstu je tedy celost a uskutečnění potenciálních dispozic.

To, co je při krizi charakteristické, je dezintegrace ega – tedy Jáského komplexu, který souvisí s pocitem identity sebe samého. Základem naší identity je pocit vitality a pocit aktivity já: Je to pocit, že jsem naživu a v tomto pocitu je zakořeněna možnost zapojit se jako já aktivně do života a nakonec uskutečnit sebe sama. Vitalita, aktivita já a sebeuskutečnění se navzájem podmiňují. *„Protože na základě krize identity jsou obranné mechanismy méně funkční, je člověk více otevřen novým hnutím, které k němu buď zvnějšku, nebo zevnitř přicházejí. Každá přechodová fáze přináší šanci: Můžeme se pokusit nově přistoupit k vývojovému tématu, k němuž jsme možná doposud nepřístupovali optimálně“ (V.Kastová, 2000, s.70).*

2.2.2 Krize a osobnostní růst z pohledu E. H. Eriksona

Jednou z nejlepších cest, jak porozumět krizi, je chápat ji v kontextech životního období. E.H. Erikson (1999) jako první rozšířil psychosociální vývoj člověka na celý životní oblouk. Postuluje osm stádií, které zahrnují celý životní cyklus. Každé vývojové období obsahuje jak vývojové úkoly a otázky, které člověk řeší, tak i růstová nebezpečí. Mluví o vývojových krizích a považuje je za bod obratu, za křižovatku, kde se člověk buď vydá cestou růstu, nebo se na nějaký čas zastaví. Každé stádium je charakterizováno polárními alternativami, které jsou nezbytnou součástí zkušenosti jedince. Žádoucí vyřešení krize je takové, kdy normální zážitky převažují nad patologickými. Dosažené řešení není nikdy zcela definitivní, ale je jím

umožněn přechod do dalšího stádia. Nejdůležitější kvality, ke kterým člověk podle něj dospívá, jsou naděje, víra (věrnost) a láska (péče).

1. Stádium důvěry – nedůvěry: Kojenec se pomocí vztahu s milujícími rodiči učí oceňovat vzájemnost, souvztažnost a při pozitivním vyznění krize získává bazální důvěru v lidi, kteří ho obklopují. Výslednou psychosociální ctností je naděje. Základní důvěra je potvrzením naděje, naší stálé opory proti všem zkouškám a úkladům života na tomto světě. Naděje je „očekávající přání“, které probudilo silné očekávání. *„Můžeme říci, že naděje je čistá budoucnost. Tam, kde časně převládne nedůvěra, zeslábné anticipace jak kognitivně, tak emocionálně“ (E.H.Erikson, 1999, s.76).* Výslednou ctností je naděje.

2. Stádium autonomie – studu: Děti chtějí něco dělat a ukazují, že mohou. Existují však meze, které pokud jsou překročeny, tak se věci vymknou kontrole a vše se může obrátit ve ztrátu sebedůvěry končící studem a pochybami o své schopnosti. Stud a pochyby vyzývají k ochraně autonomie. Pokud je dítěti dovoleno zakusit svobodnou volbu, ale i nutnost sebeovládání, vyřeší krizi tím, že se naučí důležitosti pravidel a získá sebekontrolu a vůli. Vůle je výslednou ctností tohoto stádia.

3. Stádium iniciativy – viny: Iniciovat znamená vykročit do nového směru. V tomto období se dítě pouští do nových věcí a vztahů. Když selže, následuje silný pocit ochabnutí. Pociťuje vinu, když udělá něco, co udělat nemělo a nebo neudělalo něco, co mělo. Získanou schopností je záměr a směřování k cíli.

4. Stádium aktivity – pocitů méněcennosti: Všichni jsme klasifikováni podle svých schopností. Nastane-li problém či krize, může nás konfrontovat s naší nedostatečností v určité oblasti. Získanou ctností je pocit vlastní kompetence.

5. Stádium identity – zmatení rolí: Období puberty, hledání totožnosti ega. Abychom lépe rozuměli vlastnímu životu a naše jednání a směřování nám dávalo smysl, snažíme se všechny zkušenosti zakomponovat do obecnějšího rámce. Ten nám slouží jako nástroj výkladu prožívané reality, směřování do budoucna a zakotvení v minulosti. Celý život hledáme univerzální prostředek pro výklad naší existence na obecné i individuální rovině. Nejintenzivnější bývá toto hledání v adolescenci, kdy se poprvé hlásí ke slovu kritický rozum a potřeba věci hodnotit ve vztahu k utvářené identitě. Pro toto období jsou typické otázky: „Kdo jsem? Kam patřím? Čeho jsem součástí? Kam směřuji?“ Schopností je věrnost.

6. Stádium intimity – osamocení. Milovat a nacházet se v druhém znamená prožívat naplnění a potěšení. Trapnost vyplývající z nejistoty, jak jednat s někým, kdo není „jako

každý jiný“, může zanechat mnoho lidí ochuzených o možné kontakty a osamělých. Získanou ctností je láska.

7. Stádium generativity – stagnace. Během tohoto období konfrontují člověka pracovní a rodinné vztahy s pečovatelskými povinnostmi a s rozšiřováním okruhu zodpovědností. Když nejsou poskytovány výzvy, může převládnout stagnace. Schopností je péče o ostatní.

8. Stádium integrity – zoufalství. Přes jakoukoliv snahu udržet sílu a ovládání, začíná tělo ztrácet svou autonomii. Protože je ohrožena nezávislost a sebeovládání, slábne sebeúcta a důvěra. Naděje a důvěra, které kdysi byly účinnou pomocí již nejsou pevnými oporami. Čelit zoufalství vírou a přiměřenou pokorou je možná nejmoudřejší cestou. Výslednou ctností je moudrost, kterou E. Erikson popsal jako *„zvláštní způsob informovaného a nezaujatého zabývání se životem jako takovým, tváří v tvář smrti“* (Erikson, 1999, s.88).

Erikson spatřuje hlavní úkol člověka v období dospívání najít odpověď na otázky „kdo jsem“? a „Kam směřuji“?, tudíž ve vytvoření vlastní identity. Předpokládá, že formování identity zahrnuje osobnostní růst a společenskou proměnu.

Podobně J. E. Marcia (in Atkinson, 2003, s.103) popsal v rámci utváření identity čtyři stupně, které jsou rozlišeny podle toho, zda člověk vnímá svou identitu jako problém a zda již dospěl k nějakému řešení.

1. Dosažená identita: člověk vyřešil otázku své pozice ve světě. Zaujal ideologickou pozici, ke které sám došel, má ji zdůvodněnou a integruje ji do svého života.

2. Přejatá identita: člověk neprošel krizí identity, ale akceptoval cizí pravidla a hodnoty, aniž by je sám prověřil. Zákonitě však narůstá výskyt pochybností o hodnotách a cílech, které jsou definované autoritami. To signalizuje počátek období krize.

3. Moratorium: je stavem uprostřed krize identity. Lidé v tomto stavu aktivně hledají odpovědi. Nemají vyřešený konflikt mezi očekáváním druhých a vlastními plány. Obvykle vrcholí v prvních dvou letech vysoké školy.

4. Difúze identity: tímto pojmem Marcia označuje totéž, co Erikson termínem „konfuze identity“. Jedinec dosud nemá integrovaný pocit ze sebe samého, nenašel své vlastní místo. Tito lidé se mohou jevit jako zmatení, roztržiti nebo povrchní.

Zmiňované krize můžeme zařadit do typu vývojových krizí, které jsou v životě přirozené a díky kterým člověk „roste“.

2.3 Osobnostní růst a změna

Osobnost člověka se tvoří v průběhu vývoje a je dynamickým celkem. Pro osobnostní růst je příznačná změna, která je protipólem stálosti. Vymětal se domnívá, že „*člověku přísluší jako možnost osobnostní růst, vývoj a zrání a každé individuum má vrozenou tendenci k rozvoji a dosahování vyšší kvality u své osoby i existence*“ (Vymětal, 1992, s.88). Myslím si však, že v osobnosti člověka se nachází jak touha po změně, tak odpor k ní. Stejně tak člověk prochází jak evolučními, tak involučními změnami. Každý zárodek růstu již v sobě obsahuje úpadek.

Lidé, kteří vykazují vysokou otevřenost ke změně charakterizuje tendence experimentovat, zkoušet nové možnosti, ochotu učit se nové věci, tendenci přemýšlet o sebezdokonalování a osobním rozvoji, nekonvenčnost a ochotu podstupovat a nést riziko. I. Krátký (1988) říká, že pokud tito lidé vnímají stav věcí jako nudný, stereotypní nebo neuspokojivý, inklinují k jeho změně. Nebojí se ponechat věci náhodě. Jsou tolerantní k neznámému, rádi objevují a jsou zvědaví. Mají snahu chápat veškeré události a jevy v okolí spíše jako zajímavé a smysluplné. Věřící, že vše, co si představují, říkají a dělají má nejen svůj vnitřní smysl, ale že tím zároveň ovlivňují své okolí. V jejich chápání je změna něco naprosto běžného, přirozeného a obvyklého a považují ji za významný podnět dalšího vývoje a rozvoje. Vzhledem k tomu, že změna s sebou nese také odpovídající míru stresu, jsou lidé otevření ke změně odolnější vůči stresové zátěži. Jsou ve větší míře schopni transformovat stresující životní události na možnosti a příležitost svého dalšího osobnostního růstu a prospěchu.

Naopak lidé, kteří nejsou otevření změně, mají nižší tendenci k sebereflexi (nepochybují o sobě), nezpochybňují zaběhnutý a dobře známý způsob života, jsou konvenční a neradi riskují (nenechávají věci náhodě). V životě je pro ně důležitější jistota než změna. Vnímají sebe i své okolí jako nudné, únavné, bezvýznamné a prožívají vůči němu při náznacích jakýchkoliv změn pocity bezmocnosti. V interakci s okolím jsou pasivní. Tento popis otevřenosti-uzavřenosti ke změně koresponduje s Rotterovým interním a externím místem kontroly. Rotter sestavil v roce 1966 škálu I.E., která zjišťuje, zda má jedinec interní či externí locus of control. Internalisté mají pocit, že ovládají svůj vlastní osud a události svého života. Jsou tudíž nezávislejší, mají větší pocit vlastní moci a směřují své úsilí tak, aby ovládali své okolí. Jsou schopni získávat ze svého okolí více užitečných informací a využít je ke zvládnutí okolního světa. Externalisté umísťují místo řízení mimo sebe a hledají podporu nebo vedení ve svém okolí. Mají větší sklon k tomu cítit se neschopní, bezmocní, úzkostní, mají menší

životní elán a výdrž, silnou potřebu závislosti a nízké sebehodnocení. Věří, že jeho život je ovládán vnějšími silami, „štěstím nebo osudem“ a potřebují být zachráněni z venčí. I.Yalom (2006) cituje výzkum, který ukazuje na silný vztah mezi vnějším místem řízení a depresí. Myslím si, že koncept místa kontroly úzce souvisí s vnímáním možnosti změny, a tudíž i osobnostního růstu.

Na vztah mezi změnou a osobnostním růstem v procesu psychoterapie se ve svém integrativním pojetí zaměřili J. O. Prochaska a J. C. Norcross. Procesy změny jsou podle nich „skryté či zjevné aktivity, do nichž lidé vstupují, aby změnili emoce, myšlení, chování nebo vztahy týkající se určitých problémů nebo způsobů života“ (Prochaska, Norcross, 1999, s.394). Uvádí pět stádií změny, které jsou podle nich součástí cyklu a pohybují se ve spirále.

1. Prekontemplace

Člověk, který se nachází v tomto stádiu, není vůbec na změnu připraven, protože nevidí problém. Odmítá si připustit, že by nějaký měl a tudíž ani o změně neuvažuje. Každému pokusu o posun se brání – nevidí důvod něco měnit.

2. Kontemplace

Zde dotyčný již pochopil, že by se v něčem změnit měl a přemýšlí, jak na to. Je ochoten o problému dlouze diskutovat, ale není ještě plně odhodlán k akci – nerozhodl se k činu. O tom uvažuje v časovém horizontu „někdy příští měsíc“ a hodnotí možnosti.

3. Přípravenost

Člověk soustředí svou pozornost na řešení. Uvědomuje si, že k řešení jeho problému vedou různé cesty. Ještě se rozhoduje, po které z nich se dát, kterou zvolit, a rád by si vypracoval akční plán. Někdy připravenost urychlí nějaká nečekaná událost, například problém na pracovišti nebo osobní krize.

4. Akce

Člověk již sestavil akční plán, přijal ho za svůj a začíná realizovat jednotlivé kroky. Změna se začíná projevovat na úrovni kognitivní (jak vnímá a hodnotí sám sebe), emocionální (změna pocitového vzorce) a konativní (volního úsilí). Toto stadium bývá označováno jako „procházení změnou“, i když se někdy zapomíná, že staví na předchozích stádiích.

5. Udržení

Jedinec pokračuje v nových vzorcích chování a upevňuje je ve smyslu prevence v návratu k minulému neadaptivnímu chování. Jedná se tedy o stadium konsolidace dosaženého a snaze zabránit recidivě.

Změna je základním procesem, na němž je založen vývoj člověka a který může vyústit do osobnostního růstu. Podle Prochasky (in Robitchek, 1999) probíhá osobnostní růst na úrovni psychické jednoty člověka, která probíhá na úrovni kognitivní, behaviorální a afektivní.

Je však otázkou, zda můžeme všechny osobnostní změny považovat za růstové. Především co se týká spojení krize a osobnostního růstu, je tato otázka sporná, jelikož Arkoff ve své práci *Psychologie a osobnostní růst* (in Irvning, Williams, 1999) definuje růst jako „*změnu v žádoucím směru*“, což u krize být nemusí. Ta může mít charakter i psychického rozvratu a dezorganizace osobnosti člověka.

I.D. Yalom (2006) se dlouhodobě zabýval lidmi, kteří onemocněli rakovinou nebo byli jiným způsobem vystaveni tváří v tvář smrti (například se pokusili o sebevraždu). Yaloma fascinovalo, kolik nevyléčitelně nemocných lidí bylo schopno využít svou krizi a ohrožení jako příležitost ke změně. „*Uvádějí šokující posuny, vnitřní změny, které se nedají popsat jinak než jako „osobnostní růst“*“ (I.Yalom, 2006, s.45). Tyto změny se týkají těchto oblastí:

- přeskupení životních hodnot a schopnost nezabývat se triviálními věcmi
- pocitu osvobození a schopnosti nedělat to, co nechtějí
- zesílení prožitku bytí v přítomnosti spíše než odkládání života na budoucnost
- radostné ocenění životního řádu: změny ročních období, vítr, padající listy, atd.
- hlubší komunikace s milovanými lidmi
- menší obavy z odmítnutí v mezilidských vztazích a větší ochota riskovat než před krizí.

Autor uvádí, že krize a konfrontace s vlastní konečností vede člověka k většímu kontaktu sama se sebou, většímu soucítění a pocitu blízkosti s jinými lidmi a zesílení schopnosti žít v daném okamžiku.

2.4 Osobnostní růst a optimální osobnost

Optimální osobnost je termín, který navrhuje C. Coan (1999). Vychází z celé řady ideálů, které jsou závislé na dané kultuře. Do západní kultury patří např. ideál duševního zdraví, zralosti, osobní integrity, moudrosti atd. Pravděpodobně všechny tradice uznávají potřebu nějakého druhu růstu. Optimální osobnost je obraz ideálu, ke kterému osobnostní růst ve svém procesu směřuje. Do velké míry je však odrazem kulturních očekávání.

C. Coan (1999) při definici optimální osobnosti vychází z pěti základních modů naplňování lidského bytí. Zastává názor, že je možné dosáhnout vysoké míry naplnění či seberealizace i v jednom stylu, aniž by byly naplněny i ostatní.

1. Efektivnost: Odráží se v pojmech energie, podnikavost, produktivita. Jedná se spíše o racionální funkci spočívající v účinné reflexi reality a reakci na ní. Osobnostní vlastností vázanou na ideál efektivnosti je schopnost fungovat bez vnějšího řízení, tedy autonomně a nezávisle. Dalším aspektem výkonu je smysl, který člověk vkládá do své práce. Schopnost přijmout vnitřní závazek vůči vytyčenému cíli má za následek přijetí zodpovědnosti za realizaci možností.

2. Tvořivost: Tvořivý člověk zakouší známé věci vždy novým způsobem a nalézá hodnoty i tam, kde je ostatní nepředpokládají. Tvůrčí produkt poznáme podle jeho originality. Zahrnuje osvobození se od tradičních hodnot a stylů vnímání, které nám předává rodina prostřednictvím kultury, ve které žijeme. Tvořivá osobnost má „těžiště hodnocení ve svém vlastním nitru“. Úzký vztah k tvořivosti mají vlastnosti jako spontánnost a přirozenost.

3. Vnitřní harmonie: Základní podmínkou pro vnitřní harmonii je otevřenost k plnému toku prožitkové zkušenosti. To zahrnuje širší sebeuvědomění, akceptování všech svých možností, tedy své vlastní svobody. Jedinec si je vědom celistvosti, která se nachází také v protikladech, nesrovnalostech a polaritách jeho osobnosti. Akceptujeme-li všechny elementy, jsme schopni fungovat ve větší míře autenticky. Další podmínkou je dosažení harmonie mezi tím, co je uvědomováno a tím, co uvědomováno být nemůže. To bychom také mohli popsat jako důvěru či víru v neznámé kořeny naší vlastní bytosti. Na této úrovni vnitřní harmonie přechází v transcendenci.

4. Pospolitost: Je to intimní setkání člověka s člověkem. Existují dvě základní formy naplnění modu pospolitosti, a to ve vztahu k jedinci a ve vztahu k lidstvu obecně. Pospolitost bychom mohli vyjádřit termíny empatie, senzitivita, soucit apod. Opravdový dialog vyžaduje nejen ochotu dávat, ale také ochotu přijímat to, co chce druhý sdělit. Časté je ovšem naše automatické a „zřejmé“ akceptování druhé osoby v rámci našich vlastních projekcí a konstrukcí.

5. Transcendence: Je vztahem k nějaké všezahrnující totalitě, ať už máme na mysli boha, přírodu, řád, nebo podstatu bytí. Existuje jistý druh uvědomění, kterého můžeme dosáhnout ve zvláštních momentech a který se přenáší do běžného každodenního prožívání. Tam dochází ke změně našeho způsobu nazírání na sebe sama.

Dalším konceptem podporujícím individuální růst a rozvoj osobnosti je Csikszentmihalyiho „*optimální zkušenost*“, která podporuje schopnost čelit nepříznivým vlivům a může mít vliv na zvládání zátěžových situací. Vychází z prožitku silného zaujetí a nadšení pro nějaký cíl. Dosahování tohoto cíle je spojeno s pocitem „*flow*“ (plynutí), který se vyznačuje hlubokým

soustředěním až extatickým vytržením, člověk přestává vnímat plynutí času a „veze se na energetické vlně“. Podle autora mohou být tyto zážitky jakýmsi rezervoárem energie psychických sil člověka (M. Csikszentmihalyi, 1990), z nichž může čerpat pro zvládání náročných životních situací.

M. Seligman (2003), který Csikszentmihalyiho hojně cituje, se ve svém výzkumu zabýval otázkou, zda existují vlastnosti ideální či optimální osobnosti napříč náboženskými směry, hodnotami, historií a tradicemi. Výsledkem bylo šest ctností:

- 1. Moudrost a vědění**
- 2. Odvaha**
- 3. Láska a lidskost**
- 4. Spravedlnost**
- 5. Střídmost**
- 6. Duchovnost a transcendence**

Mezi žádoucí rysy současného člověka patří podle něj např. sebeúcta, asertivita, autonomie, jedinečnost, soutěživost.

O'Leary a Crowley (1994) sledovali výsledky osobnostního růstu na skupině terapeutů, kteří se účastnili skupiny zaměřené na osobnostní růst. Změna vyhodnocovaná kvalitativní i kvantitativní metodou se dotýkala nejvíce úrovně sebehodnocení (self-esteem) a vědomí (awareness). Kvantitativně definovali pět kategorií procesu osobnostního růstu a změny:

- 1. sebereflexe**
- 2. vědomí dynamického procesu**
- 3. kongruence**
- 4. pocity spojené se změnou**
- 5. vztah k duchovní dimenzi**

Kvalitativní analýza přinesla dalších sedm kategorií:

- 6. individuální proměny**
- 7. hranice ve vztazích s druhými**
- 8. vědomí vlastní existence**
- 9. empatie**
- 10. komunikace**
- 11. sebeocnění**
- 12. kladné stránky vztahů**

Kategorie v podstatě odpovídají oblastem, které jsou s růstem tradičně spojovány a odrážejí hodnoty, které jsou současnou psychologií považovány za klíčové pro lidský růst.

2.5 Osobnostní růst a pozitivní psychologie

Pozitivní psychologie vyrovnává zájem o to, co je v životě člověka kladné, stejně tak jako o to, co je v něm záporné (J.Křivohlavý, 2004). Jejím cílem je „*péče o zdravý psychický vývoj, o kvalitní sociální život, o zrání osobnosti, o spění k moudrosti a o vedení smysluplného života*“ (J.Mareš, 2002, s.98). Zmíním se o některých zásadních konceptech, které souvisí s tím, jak člověk přistupuje ke krizi, a do určité míry determinují i to, co je schopný si z této zkušenosti odnést.

Autoři Antonovsky a Kobasová, jejichž koncepce osobnostní odolnosti (resilience) se do velké míry prolínají, navazují na podněty existenciální a humanistické tradice, které se budu blíže věnovat závěrem kapitoly o osobnostním růstu.

Smysl pro soudržnost (Sense of coherence, SOC)

Koherence celkové životní orientace jakožto globální způsob nazírání na svět a vlastní místo člověka v něm byla definována A. Antonovským. Vycházel z poznatků týkajících se osob vězných v koncentračních táborech. Na základě rozdílů ve schopnosti čelit těmto podmínkám definoval tři hlavní složky tvořící „smysl pro soudržnost“. Jsou jimi:

- srozumitelnost (comprehensibility): možnost vysvětlit a předvídat svět kolem
- zvládnutelnost (manageability): schopnost kontrolovat, zvládat a ovlivňovat svět kolem
- smysluplnost (meaningfulness): jde o úroveň nalezení smyslu své existence (Bratská, 2001).

Nezdolnost (Hardiness)

Autorkou tohoto pojetí odolnosti ve smyslu osobní otužilosti je S. Kobasová. Pro schopnost čelit zátěži je podle ní podstatná konstelace tří složek:

- pocitu kontroly (control): nad svými prožitky, schopnost řídit události a mít na ně vliv
- odpovědnosti vůči sobě (commitment): věrnost svým zásadám a angažovanost v činnosti
- vnímání změn jako výzvy (challenge): nikoli tedy jako hrozby, ale spíše příležitosti otestovat si své schopnosti (Bratská, 2001).

Mezi nejčastěji uváděné koncepce související s osobní odolností patří již zmiňované Rotterovo místo kontroly (viz.kap.2.3). Tento prvek je zakomponovaný v mnoha dalších studiích. Zmíním zde dvě z nich, jejichž autory jsou M. Seligman a A. Bandura.

Naučená bezmocnost (Learned helplessness)

Z pohledu absence naděje, tedy prožitku beznaděje byl M. Seligmanem v roce 1975 realizován výzkum naučené bezmocnosti. Tento koncept vysvětluje ztrátu motivace a aktivity vůči nepříjemným podnětům, které subjekt vnímá jako neovlivnitelné. Tento výzkum byl původně realizován na zvířatech. Další výzkumy však ukázaly, že u lidí vstupuje do tohoto konceptu atribuce, tedy individuálně odlišné prisuzování příčin významným událostem (viz. Atribuční teorie F. Heidera, H. Kellyho) M. Seligman doplnil tuto myšlenku ještě o teorii „naučeného optimismu“. *„Optimisté si dobré události vysvětlují z hlediska trvalých příčin, jako jsou vlastnosti a schopnosti. Pesimisté uvádějí pomíjivé důvody jako například nálady a úsilí“ (M.Seligman, 2003, s.114).*

Sebeuplatnění (Self-efficacy)

Koncept sebeúčinnosti, zavedený A. Bandurou, zahrnuje dvě roviny – jak reálnou efektivitu zvládacích snah jedince, tak i jeho vnímání úspěšnosti vlastního jednání, vědomí vlastní účinnosti. Toto vědomí a s ním spojená víra ve vlastní zvládací schopnosti vzniká na základě zpracování informací ze čtyř oblastí:

1. Vlastní zkušenosti s dosahováním cílů, zvládnutí úkolové činnosti
2. „Zkušenost v zastoupení“, srovnávání vlastní úspěšnosti s úspěšností jiných osob, které slouží jako vzory
3. Vlastní zdroje a přesvědčení o existenci vlastních zdrojů (schopností) potřebných ke zvládnutí situace
4. Vlastní fyzický a psychický stav.

Vysoká úroveň vědomí vlastní účinnosti napomáhá vyladění emotivního stavu směrem k aktivitě a schopnosti čelit zátěži a vytrvat při jejím zvládnutí (Výrost, 2001), nízká úroveň self-efficacy se pojí se sklonem k vyhýbání se zátěžovým situacím. Tato koncepce byla vytvořena s cílem změřit účinnosti vlastního úsilí.

Po odeznění akutní krize se obvykle dostavuje pocit úlevy, uvolnění, relaxace. Struktura osobní pohody (well-being) má podle C. D. Ryffové a C. L. Keyesové (in V. Kebza, 2005) šest základních dimenzí:

1. **Sebepřijetí:** zahrnující spokojenost se sebou samým, porozumění různým aspektům sama sebe a jejich akceptace, tedy přijetí dobrých i špatných vlastností, smíření s vlastní minulostí.

2. **Pozitivní vztahy s druhými:** obsahuje zájem o dobro druhých, vřelé, uspokojující vztahy s druhými, schopnost empatie.
3. **Autonomie:** schopnost odolat sociálním tlakům a zachovat si vlastní názor, nezávislost na hodnocení a očekávání druhých.
4. **Smysl života:** cílesměrnost, pocit že minulý i přítomný život má smysl
5. **Zvládání životního prostředí:** pocit kompetence při zvládání každodenních nároků, přehled o tom, co se děje v okolí, schopnost vidět příležitosti a využít vnější dění pro vlastní cíle a potřeby.
6. **Osobní rozvoj:** otevřenost novému, pocit kontinuálního vývoje, schopnost vidět pozitivní změny vlastního já.

K posledním dvěma dimenzím se úzce váže schopnost prožitku naděje. Souvislost mezi životní spokojeností a sebehodnocením hypoteticky předpokládá řada dalších autorů. Tento předpoklad se potvrzuje i v empirické části v kategorii sebepřijetí a akceptace.

Mezi další důležité koncepty a proměnné, která byly zkoumány v souvislosti se zvládáním a mohou jeho podobu ovlivňovat, patří například Friedmanovo a Rosenmanovo chování typu A, Cloningerovo chování typu C, dispoziční pesimismus-optimismus Scheiera a Carvera, religiozita, tvořivost aj.

2.6 Pohled humanisticko-existenciálních autorů na osobnostní růst

V této kapitole se budu věnovat třem autorům, kteří se zabývali osobnostním růstem jako klíčovým aspektem psychoterapie. Psychologů, kteří se zajímali o osobnostní růst, bychom mohli najít bezpočet, neboť osobnostní růst je součástí každého procesu psychoterapie. V rámci této diplomové práce však není účelem vyjmenovávat všechny přístupy a školy. Zmíním se o pohledech čtyř nejvýznamnějších autorů tohoto proudu A.H. Maslowa, C.R. Rogerse, F. Perlse a V. E. Frankla, které na obecné úrovni propojuje existenciální filozofie. Jsou součástí tzv. humanistické tradice, která vychází podle Vymětala (1995) z těchto základních předpokladů:

1. Člověk je jedinečnou a svobodnou bytostí, mající tendenci k osobnímu růstu a stálému rozvoji.
2. Člověka lze zkoumat zásadně v rámci celostního přístupu (holistické, tvarové, případně systémové hledisko) a ve vývojovém časovém horizontu s důrazem na přítomnost.

3. Pro lidského jedince jsou otázky po hodnotách, vlastní odpovědnosti a po smysluplném životě otázkami zásadního významu.

Tyto autory jsem zvolila z toho důvodu, že se zabývají lidskými možnostmi, které jsou v člověku přítomny a věnují se tématům, jako je seberealizace, přirozenost, autonomie, smysl, transcendentní prožitky, duševní zdraví, tvořivost, láska, svoboda, možnost volby apod. Člověk v pohledu této tradice není pouhým divákem svého života, ale sám si vytváří své vlastní prožívání, má svůj cíl, hodnoty a smysl.

Humanistico-existenciální tradici jsem pro tuto práci zvolila také z toho důvodu, že zastává antideterministickou pozici, tedy již zmiňovaný důraz na svobodu, volbu, hodnoty a odpovědnost a schopnost člověka aktivně utvářet své bytí ve světě. Současný existenciální autor I. Yalom podotýká, že americká humanistická psychologie a evropská existenciální tradice nejsou synonymní. Existenciální tradice zdůrazňuje lidská omezení, úzkost z nejistoty a tragický rozměr bytí. Humanistická tradice je spíše ve znamení nekonečných lidských horizontů a optimismu (I. Yalom, 2006). Rozdíl v těchto tradicích je silně ovlivněn kulturně-historickým kontextem, ve kterém se tyto směry vyvíjely. Humanistická tradice se například ve spojených státech rozvinula až v alternativní kulturu (květinové děti, sexuální revoluce, drogová kultura), od které se humanističtí psychologové distancovali.

Antideterministický postoj je mi blízký v tom, že ponechává člověku jeho vlastní odpovědnost. Byly realizovány výzkumy, ve kterých si lidé s vnějším a vnitřním místem kontroly vybíraly podle videozáznamů terapeuta, konkrétně C.R. Rogerse (nedirektivního) nebo A. Ellise (extrémně direktivního), kterému by dali přednost. Lidé s vnějším místem kontroly (tzn. vyhýbající se zodpovědnosti) dávají jednoznačně přednost direktivnímu přístupu, zatímco lidé s vnitřním místem kontroly preferují nedirektivní postup (I. Yalom, 2006).

Osobně si myslím, že žádný extrémní přístup není dobrý a že je nezbytné v každé konkrétní situaci intuitivně hledat tu pravou míru aktivity. Nepřítomnost jakékoliv strukturace má za následek zmateného, nejistého a tápajícího klienta. Vysoce strukturovaný autoritářský přístup však brání v přijetí klientovy vlastní zodpovědnosti, samostatnosti a narušuje tak jeho růst.

2.6.1 Viktor E. Frankl

V. E. Frankl je zakladatelem psychoterapeutického směru logoterapie (logos-smysl, význam). Tento autor byl za druhé světové války vězněn v koncentračním táboře, což dodalo zvláštní váhu jeho úvahám o životním smyslu. Tak jako všichni existencialisté také Frankl zastává

názor, že člověk je „vržený“ do světa a tuto osudovou danost nemůže ovládat, ale musí se s ní smířit. Tato část lidského života zahrnuje konečnost naší existence, smrtelnost. Mimo toto ohraničení jsme svobodní v tom, jaký význam svojí existenci dáme.

Zaměřuje se na smysluplnost či absurditu prožívání ve vztahu k hodnotám, osobní svobodě volby a odpovědnosti za svou vlastní životní cestu. Člověk je podle Frankla jednotou těla, duše a logu. Přesahuje sám sebe tím, že dává smysl své existenci. K podstatě lidské existence patří otevřenost ke světu a přesahování sebe sama. Smysl života je podle Frankla jedinečný pro každého člověka a jedině on sám jej může nalézt a naplnit. Nejde tedy o nějaký obecný smysl života, ale o smysl života určité osoby v danou chvíli. Za „orgán smyslu“ považuje svědomí, které intuitivně rozeznává jedinečnost smyslu skrývajících se v každé situaci.

Frankl tvrdí, že člověk má „vůli ke smyslu“, směřuje k volbě a k realizaci svých hodnotových cílů. Vůle ke smyslu však neznamená apel na vůli, protože víru, lásku a naději nelze nařídit nebo vynutit. Je zbytečné vyžadovat na člověku, aby „chtěl smysl“. Apelovat na vůli ke smyslu znamená spíše dát zazářit smyslu samému - a nechat na vůli, aby ho chtěla (Frankl, 1996). Vůli považoval za základní znak bytí člověka, jelikož předpokládá sebeuvědomění člověka a jeho rozhodování ke svobodě a odpovědnosti. Výjimečně však může být zaujetí jednotlivce pro hodnoty maskováním skrytých vnitřních konfliktů.

Jedinec přirozeně směřuje k uskutečňování svých hodnot a tím naplňuje život smyslem – vůle ke smyslu je tedy specificky lidská. Změna v logoterapii spočívá právě v hledání a nalézání hodnotového zakotvení člověka. „*Každý člověk má svobodu se v každém okamžiku změnit*“ (Frankl, 1994, s.83) Frankl rozlišil tři druhy hodnot (in Vymětal a kol., 1997):

1. Tvůrčí: jejich naplňování probíhá prostřednictvím vykonávané činnosti, zaměstnání, v hodnotách, které člověk sám vytváří a dává je světu.

2. Zážitkové: život může být smysluplný tím, že se člověk k někomu nebo něčemu vztahuje, něco doopravdy prožívá, zakoušení jednoty se světem, přírodou, lidstvem, propojení uměním. Vrcholným naplněním a uskutečněním těchto hodnot je vztah lásky.

3. Postojové: člověk má svobodu zaujmout postoj k osudovým danostem, které nemůže změnit. I v beznadějně situaci plné bezmoci může člověk dávat svému životu smysl tím, že ji přijme jako svůj jedinečný úkol.

Pravého naplnění nedochází jedinec seberealizací a zaměřeností na vlastní uspokojení, ale v sebepřesahu, kdy se pocit štěstí dostavuje jako vedlejší účinek naplnění úkolu. Svou představu transcendence naplňuje výrokem, že člověk se stává Já teprve prostřednictvím Ty (Frankl, 1996). Klade důraz především na morálně-etické chování člověka v oblasti mezilidských vztahů.

Logoterapie interpretuje existenciální krizi v růstu a vývoji člověka jako zápas v hledání smyslu, nikoliv jako duševní nemoc, ale jako tíseň vedoucí ho k prohlubování hodnoty jeho bytí. Na rozdíl od jiných směrů pomáhá získat schopnost trpět, nalézat ve svém utrpení smysl a tím být schopen se s ním smířit. Utrpení a frustrace vytváří plodné napětí, ve kterém může člověk dozrát. Člověk objevuje, že frustrující prožitek nesmyslnosti lze snáze překonat, dá-li přednost altruistickým hodnotám místo hledání vlastního uspokojení a štěstí. Frankl se vrací k Nietzscheho výroku: „Kdo má proč žít, může vydržet téměř jakékoli jak.“ V jeho teorii můžeme jasně vidět také tragický rozměr lidské existence, který u americké větve humanistické psychologie chybí. Oproti Maslowovi Frankl tvrdil, že jedinec se může realizovat i přesto, že jeho základní potřeby nejsou uspokojeny. Vycházel přitom z vlastní zkušenosti z nacistického tábora, kdy mu psaní jeho knihy umožnilo přežít, přestože uspokojení základních potřeb bylo minimální.

Zůstává-li touha po smyslu nenaplněna či zmařena, mluví se v logoterapii o existenciální frustraci. Vzniká, když člověk pochybuje o smyslu své existence, když se smysl bytí stal sporným, když dosavadní smysl ztratil odůvodněnost nebo v pochybnostech o smyslu svého života vůbec. Existenciální frustrace může vyústit v neurózu, pro niž má logoterapie speciální název - „noogenní neuróza“ (S.Kratochvíl, 1998). Tento druh neurózy nepramení z konfliktů mezi hnacími silami a instinkty, ale spíš z konfliktů různých hodnot. Existenciální prázdnota může být také masková vůlí k moci nebo vůlí k rozkoši (Frankl, 1994) Toto onemocnění je vyjádřením ztráty a nenaplněnosti potřeby životního smyslu. Vznik této existenciální prázdnoty bývá spojen se ztroskotáním vztahu, ztrátou zdraví či ohrožením života nebo pocitem životního selhání. Logoterapie otevírá možnosti nalezení smyslu i v nových životních podmínkách postiženého jedince.

2.6.2 Abraham H. Maslow

A. H. Maslow dospěl ze svých zkušeností k závěru, že tendence k růstu je součástí lidské přirozenosti. Na rozdíl od psychoanalýzy, která vykazuje malou důvěru v lidské schopnosti, se jeho pozornost soustředila na zdravé jedince. Vycházel z předpokladu, že člověk má přirozený potenciál k naplňování vlastního bytí a terapie je v jeho pojetí soustředěna především na odstranění překážek na cestě k dosažení tohoto cíle.

Autor říká, že *„růst se děje tehdy, když je další krok kupředu příjemnější, radostnější, vnitřně uspokojivější než předcházející uspokojení, které je nám už důvěrně známé, dokonce až nudné“* (A.Maslow, 2000, s.38).

Bere však v úvahu i deprivaci, frustraci, bolesti a tragédie, které jsou přirozenou součástí našeho života, posilují naše ego, zdravou sebedůvěru a sebeúctu. „Člověk, který nikdy nebojoval, neodolával, nevyhrával, bude stále pochybovat o tom, zda by to dokázal. To platí nejen pro vnější nebezpečí, ale i pro schopnost ovládat vlastní impulsy, a proto se jich nebát“ (ibid.).

Za nejvýraznější tendenci člověka považuje potřebu seberealizace, která je „potřebou růstovou“ na rozdíl od všech ostatních potřeb „nedostatkových“. Tuto potřebu nazývá aktualizací tendencí, která člověka žene k tomu stát se tím, čím je nebo čím může být. Čím se člověk stát může, tím se stát musí, musí naplňovat svoji podstatu.

Základním předpokladem je, že míra uspokojování potřeb je přímo úměrná míře duševního zdraví. Toto však nelze říci zcela bezvýhradně a je doloženo, že uspokojování vyšších potřeb (estetických, duchovních) může napomoci v mezních situacích lidského života, ve kterých je možnost uspokojování nižších potřeb omezena (např. v prostředí koncentračních táborů, o čemž referoval Viktor E. Frankl). Ke krizi dochází, není-li některá z potřeb naplňovaná. První potřebou, která je v krizi ohrožena, je potřeba bezpečí a jistoty.

Maslow (1970) dále popisuje růst člověka ve shodě s jeho teorií seberealizace. Ve svém výzkumu sledoval společensky významné a úspěšné osobnosti (např. Lincoln, Einstein, Goethe), které vykazovaly charakteristiky seberealizujících se jedinců. Jeho definice zralého člověka zahrnuje následující rysy:

1. Účinnější percepce reality: Dobrá a pohotová orientace ve skutečnosti, která není překroucená očekáváním, stereotypy, úzkostí. Je odolnější vůči mnohoznačnosti a nejistotě. Vidí tedy realitu takovou, jaká je a nikoliv takovou, jakou by si jí přál mít. Snaží se žít v souladu s realitou a přírodou, má již dobrou znalost lidí a dovede se vyrovnávat s nejasnostmi a nejistotou lépe než druzí.

2. Akceptace sama sebe, druhých a přírody: Usiluje o přijímání sama sebe a svých vlastností bez zvláštních pocitů viny, strachu či úzkosti a obdobně se snaží akceptovat i jiné lidi. Nemá potřebu ostatní poučovat, informovat nebo kontrolovat. Dovede tolerovat slabosti ostatních a není ohrožen jejich mocí. Je tolerantní v postojích vůči jiným, zažívá úctu ke všem lidem bez ohledu na jejich původ, postavení, zaměření atd. Akceptují základní biologické procesy a potřeby.

3. Spontaneita, přirozenost, prostota: Jeho chování je nenucené, bez strojenosti nebo usilování o efekt. V každodenním životě vykazuje daleko méně konfliktů a zmatků než ostatní.

4. Soustředěnost na problém: Miluje svoji práci, považuje ji za důležitou a prožívá ji jako vyjádření sebe sama. Má nekonvenční vnitřní svět, ale je schopný se přizpůsobit vnějším podmínkám, jelikož je demokrat v nejhlubším slova smyslu. Je osvobozený od předsudků a je schopný se učit od druhých.

5. Autonomie a odolnost vůči inkulturaci: Je relativně nezávislý na kultuře a okolí, avšak nechlubí se tím, spíše k tomu, aby se tak pouze nesnažil odlišovat od druhých. Má vysoký stupeň „svobody vůle“, vnímá sám sebe jako odpovědného, aktivního a určujícího si svůj vlastní osud.

6. Svěžest v porozumění a vnímání světa: Vnímá běžné události se smyslem pro jejich nové aspekty, s pokorou a radostí. Zřídka si stěžuje na nudu nebo nezajímavé dojmy, protože se dokáže radovat i z maličkostí. Má bohaté subjektivní zkušenosti, které dokáže ocenit. Stále čerstvé hodnocení.

7. Potřeba soukromí: Občas mívá potřebu soukromí a ústraní, aby mohl pozorovat život z vyjasněného nadhledu. Potřeba samoty není vždy druhými pochopena. Potřeba druhých je naplňována jako setkávání se sebou samým.

8. Sociální zájem: Má hluboký pocit lidské spřízněnosti, sociální zájem a snahu o empatickou identifikaci s celým kolektivem i lidstvem, sociální citění. Jedná se o bratrský postoj podobný vztahu k mladšímu sourozenci.

9. Hluboké interpersonální vztahy: Je schopen hlubokých a harmonických mezilidských vztahů, má zralý společenský cit, jeho vztahy jsou spíše intenzivní, než extenzivní. Má malý okruh důvěrných přátel, protože přátelství v jeho pojetí vyžaduje velkou investici času a úsilí.

10. Vrcholné mystické zážitky: Mívá extatický pocit, otevírání nekonečných horizontů, pocit velké síly a současně bezmocnosti, závěrem však vesměs převládne pocit jistoty a toho, že se událo něco významného. Jde o okamžiky, které překračují vlastní sebevědomí, okamžiky silného vzrušení, ale i relaxace a uvolnění, blaženosti.

11. Demokratická struktura charakteru: jsou osvobození od předsudků a vyjadřují ústu jiným lidem

12. Vyhraněné morální standardy: morální zásady, za kterými si člověk pevně stojí, ale které nemusí být nutně konvenční.

13. Tvořivost: Je svým způsobem velmi tvořivý. Má v sobě „prapůvodní kreativitu, která pramení z podvědomí“ a přináší nové originální objevy. To se projevuje i v sociálně hodnotovém okruhu. Obecně lze takovýto hravý a spontánní způsob kreativní tvorby pozorovat u dětí.

14. Smysl pro humor: Má vyhraněný smysl pro humor, je ve svých vtipech hlubokomyslný, nikoliv však zraňující. Typickým jevem je nalézání nejpůsobivějšího vyjádření obecně lidské pošetilosti laskavým způsobem, který nad situací umožňuje nadhled a odstup.

Maslowova představa sil na pozadí lidské motivace se dělí do dvou protichůdných tendencí: *progresivní*, zahrnující růst a rozvoj, a *regresivní*, představující setrvačnost, strach ze ztráty bezpečí jistoty, fixace na již dosažené. Člověk podle něj volí růst tehdy, když se cítí v bezpečí a volný. Psychoterapie, poradenství nebo krizová intervence by tedy měla sloužit ke stabilizaci jedince a následné podpoře jeho růstu.

2.6.3 Carl R. Rogers

V kontextu tématu této práce je zásadní Rogersovo pojetí člověka, jehož charakteristikou je tendence k růstu, rozvoji a naplňování pozitivních možností. *„Jedinec má v sobě kapacitu a sklon směřovat ke zralosti. Tato kapacita nemusí být na první pohled viditelná, ale je vždy přítomná. Je v silách člověka, aby porozuměl těm stránkám svého života a sebe sama, které mu způsobují bolest a nespokojenost, aby za hranicí svých vědomých znalostí zkoumal ty zážitky, které před sebou skrýval, protože byly ohrožující“* (Rogers, 1961, s.39). Tendence růst je podle Rogerse naléhavá potřeba, která je zřejmá u všech forem organického i lidského života – rozšiřovat se, rozpínat se, stávat se nezávislým, rozvíjet se – tendence vyjádřit a aktivizovat všechny kapacity, pokud zvýší hodnotu osobnosti. Tato tendence však může být hluboko pohřbená pod vrstvou psychologických obran. V krizi, kdy jsou ego obranné mechanismy oslabeny, má aktualizací tendence šanci dostat se opět na povrch a uskutečnit se. *„Postupně jsem si uvědomoval, že člověku v krizi nemůžu pomoci žádnou intelektuální ani nácvikovou metodou. Přístup, který spočívá na vědomostech nebo přijetí něčeho naučeného je nanič. Když dokážu poskytnout určitý druh vztahu, druhý člověk v sobě objeví kapacitu využít tento vztah pro svůj růst a dojde ke změně a osobnímu rozvoji“* (Rogers, 1961, s.37).

Ústředním pojmem rogersovské psychologie osobnosti je sebepojetí. *„Sebepojetí je hypotetickým konstruktem a vymezujeme je jako relativně stálý a ucelený, současně však měnící se vztah lidského jedince k sobě samému i k subjektivně důležitým skutečnostem jeho života“* (Vymětal, 1996, s.43). Struktura sebepojetí je chápána jako relativně stabilní celek osobních charakteristik, jež se vyvíjejí, tedy diferencují a integrují.

Vymětal (1996) říká, že sebepojetí člověka se nejvýrazněji proměňuje v období změn jeho organismu, kdy vznikají jako zcela normální a zákonitý jev vývojové krize (období dospívání,

klimakteria). Z psychosociálního pohledu jsou důležité individuální životní události vztahující se k vzdělávání, zaměstnání, rodinnému životu atd. Sebepojetí je náchylnější ke změnám při subjektivních otřesech a duševních krizích. Pozitivní stránkou všech závažných životních událostí je, že jsou příležitostí k navození změn ve směru větší vnitřní zralosti, za předpokladu, že je jedinec překoná. V opačném případě chronifikují a mohou vést k poruše zdraví, což bývá provázáno chaosem, psychickou životní únavou a ztrnutím sebepojetí jako následku vytvořených inkongruencí.

„Cestu růstu tedy významně určuje potřeba pozitivního hodnocení druhými a potřeba sebeúcty“ (Coan, 1999, s.191). Strach, že tyto potřeby nebudou naplňovány, je nejčastějším důvodem, proč mají lidé tendenci i přes krizovou situaci ulpívat na starých neadaptivních vzorcích jednání a nevyvíjí nové. Uzavírají se tak vlastním pocitům, reagují na základě starých stereotypů a zabraňují tím ve vyřešení problému. Rozvoj může být blokován tím, že jedinec není v kontaktu se svými pocity, není kongruentní. Možnost, jak nastoupit cestu růstu, spočívá v sebeexploraci a reflexi, která mu umožní poznat své pravé potřeby a přání, uvědomit si jejich prožívání.

Když přesněji vnímá své vlastní pocity, méně se hodnotí a více se akceptuje, stává se kongruentnější. Zjišťuje, že může být otevřeněji sám sebou. To vytváří prostor pro svobodnou změnu a růst v takovém směru, který je jemu samotnému přirozený. Výsledkem růstu je podle Rogerse akceptace jak sebe, tak druhých lidí. Rogers (1998) se domnívá, že přes velkou mnohoznačnost a různorodost problémů, s nimiž se lidé obrací na psychoterapeuta, existuje zřejmě jen jeden problém. Tím je hledání odpovědi na otázku, kdo skutečně jsou.

S osobnostním růstem v rogersovském pohledu přímo souvisí úroveň a stav hlavních charakteristik sebepojetí. Těmi jsou zejména **konzistence** neboli soudržnost struktury sebepojetí, **kongruence** neboli vnitřní soulad a nerozpornost, snadnost **flexibilní** změny v rámci sebepojetí a převažující **pozitivnost** v sebehodnocení. Tyto charakteristiky jsou do značné míry výsledkem výchovy a sociálního prostředí, včetně blízkých a bezprostředně žitých interpersonálních vztahů.

Rogers (1961) pojmenoval pět hlavních osobnostních charakteristik „*plně fungující osobnosti*“ žijícím zdravým životem:

1. Otevřenost zkušenostem: Schopnost naslouchat sobě a svým prožitkům z oblasti viscerální, senzorické, emocionální a kognitivní, aniž by se jimi cítili ohroženi. Uvědomuje si své nejhlubší myšlenky a city „tady a teď“ a nesnaží se je potlačit. Často se jimi řídí, a když se jimi neřídí, je schopná si je uvědomit. Všechny vnitřní i vnější zkušenosti jsou adekvátně

vědomě symbolizovány bez překroucení či popření. Vnitřní zážitek či emoce nejsou opravdu ohrožující, plně fungující osoba je otevřená všem přicházejícím možnostem.

2. Existenciální život: Tendence žít plně a bohatě v každém okamžiku své existence, každá životní zkušenost je vnímána jako nová a jedinečná. Znamená to zbavit se předsudků, které determinují očekávání člověka. Osobnost se vynořuje ze zážitků, je flexibilní, adaptivní, tolerantní a spontánní.

3. Organizmická spolehlivost: Je schopnost osoby řídit se svými vlastními vnitřními pocity jako hlavním kritériem pro rozhodování. Plně fungující osoba se spoléhá na své zkušenosti jako na validní zdroje informací pro rozhodování se jak jednat a jak nikoli. Dělá to, co cítí, že je správné dělat. Při volbě směřování a aktivit nepodléhá sociálním tlakům, její rozhodování není ovládáno aktuálními vnějšími vlivy, ale má těžiště hodnocení ve svém nitru (internal locus of evaluation).

4. Svoboda (nezávislost): Je to pocit člověka, že je svobodný žít tak, jak si přeje, bez omezení vnitřních či vnějších překážek. Rogers nepopírá, že nemůže být absolutní svoboda v možnostech volby nebo v okolnostech. Je si plně vědom toho, že chování osoby je ovlivněno vrozenými vlohami, sociálními silami a minulými zážitky, které člověka determinují. Svoboda, nezávislost zážitků a zkušeností vypovídá o vnitřním pocitu psychicky zralého člověka, že je sám za své aktivity a jejich důsledky plně odpovědný.

5. Kreativita: Plně fungující osobnosti mají produktivní nápady (ideje, projekty, aktivity) a tvořivý život. Mají tendenci žít v rámci své kultury tvořivě (konstruktivně) i adaptivně a současně uspokojovat své vlastní nejhlubší potřeby. Jsou plnohodnotnými členy a nikoli zajatci dané společnosti. Jsou schopní se tvořivě a flexibilně adaptovat na měnící se vnější podmínky. To s sebou nese i originalitu v chování, nejsou konformisté ve smyslu nutné adaptace za každou cenu.

Rogersovo stanovisko k osobnostnímu růstu podle mě nejlépe vyjadřuje tento výrok: „*Ani Bible, ani proroci, ani Freud, ani výzkum ani Boží zjevení či lidské poselství nemůže mít větší váhu než moje vlastní přímá zkušenost*“ (Rogers, 1951, s.93). Vlastní zkušenost je to, z čeho lidská osobnost vyrůstá.

2.6.4 Frederik S. Perls

Frederick Perls (1996) mluvil o osobnostním růstu jako o procesu „*učení objevováním*“ toho že něco je možné. Byl přesvědčen o tom, že osobnostní růst vyžaduje čas. Cílem Gestalt terapie, kterou založil, je dozrát, dospět. „*Zrání je přechod od podpory z okolí k sebedopodpoře,*

ke schopnosti stát na vlastních nohou“ (Perls, 1996, s.36). Znamená to učinit člověka nezávislého na pomoci druhých. „Žijeme podle vzorců chování, hrajeme tytéž role znovu a znovu. Jakmile objevíte, jak bráníte sami sobě v růstu, ve využití svého potenciálu, máte zde zároveň způsob, jak růstu napomoci, obohatit život, být schopen větší mobilizace sebe sama“ (Perls, 1996, s.37). Možnost využít vlastní potenciál a růst záleží na zvláštním postoji: žít a nahlížet každou vteřinu nově.

Klíčovým bodem růstu je tzv. slepá ulička (impasse). Představuje situaci, kdy je podpora zvnějšku nevyhovující, již zastaralá vnitřní podpora nevede vpřed a autentické sebepodpory ještě nebylo dosaženo. Jedná o okamžik, kdy jsou síly nakloněné růstu v konfliktu se silami, které růstu brání (odporují). Dochází k frustraci, kterou Perls používá v pozitivním slova smyslu. *„Bez frustrace není potřeb, není důvodu mobilizovat své zdroje, objevit, že jste schopni sami něco udělat“ (Perls, 1996, s.40).* Prostředkem růstu se tak stává frustrace klienta, který je nucen rozvinout vlastní potenciál. Frustrace probíhá tak dlouho, dokud se klient neocitne tvář v tvář tomu, co ho blokuje, svým zábránám. Učí se tak stát na vlastních nohou, získává více síly ze sebe sama, více schopnosti prožívat a být sám sebou, vyrovnat se se světem. Perls (1996) říká, že lidé rostou díky dobře provedené frustraci. Bez frustrace chybí podněty k rozvoji jejich vlastních prostředků.

„Když najdeme bod, kde člověk uvázl, docházím k překvapivému objevu, že slepá ulička je většinou záležitostí fantazie. Reálně neexistuje. Člověk si pouze myslí, že nemá své zdroje k dispozici. Brání sám sobě ve využití svých zdrojů tím, že si vytvoří spoustu katastrofických očekávání“ (Perls, 1996, s.46). Prostřednictvím těchto fantazií bráníme sami sobě v bytí. Zabraňují nám totiž převzít rozumné riziko, které tvoří podstatnou součást života a růstu. Teprve plný prožitek a uvědomění si toho, jak jsme uvázli, je tím, co nám umožní se uzdravit. Většina z nás má tendenci se slepé uličce vyhýbat, čímž se zbavujeme možnosti se rozhodnout, zda se přikloníme na stranu usilující o osobní růst, nebo uposlechneme „odporující“ stranu. Často nemáme dostatek sebepodpory ani podpory z okolí. V okamžiku ustrnutí je veškerá naše energie obrácená dovnitř a nemáme sílu udělat něco, co by mohlo vést k uvolnění. Jsme paralizovaní strachem z neznámého a pociťujeme silnou tělesnou úzkost. Organizmus vždy pracuje jako celek. Nejsme jen prostým součtem částí, nýbrž jsme koordinovaným celkem.

Když jsou některé myšlenky nebo pocity pro nás nepříjemné, chceme se od nich distancovat. Je mnoho způsobů, jak zůstat nedotčenými, ale jen za cenu, že se vzdáme částí sebe samých. Fakt, že ve svém životě využíváme tak malého procenta našeho potenciálu, je způsoben tím,

že nejsme ochotni akceptovat sebe samého ani druhého jako organizmus, kterým jsme svým zrozením, konstitucí apod.

Sami sobě nedovolíme být sebou samými. Tak se naše ego hranice stále zužuje, ubývá sil, ubývá energie. Schopnost vyrovnávat se se světem se zmenšuje a stává se stále strnulejší.

Polarizované myšlenky a pocity jsou komplexní a vzájemně provázané. Vztahují se ke specifickému pozadí jedince a k vnímání jeho vnitřní reality. „*Vnitřní realita člověka se skládá z těch polarit a vlastností, které jsou ego-syntonní, čili přijatelné pro jeho vědomé self, a z těch, které jsou ego-dystonní, čili nepřijatelné pro self. Sebepojetí často nepřipustí bolestné uvědomění protikladných sil v nás.*“ (J.Zinker, 2004, s.165). Zdravý člověk je kompletním kruhem s tisíci integrovanými a vzájemně propojenými polaritami, které navzájem splývají.

2.7 Shrnutí

Osobnostní růst je procesem stávání se autonomní bytostí. Jeho synonymy jsou seberealizace, sebeaktualizace, vývoj osobnosti, individuace, rozvoj potenciálu, změna. Člověk roste také díky krizím v životě, které ho stimulují k aktivitě. Osobnostní růst úzce souvisí s vývojem, a proto zmiňuji dvě koncepce, které s krizí souvisí. Jednak Jungův proces individuace, který se týká spíše druhé poloviny života a pojí se s krizí středního věku, a jednak Eriksonovu teorii psychosociálních krizí, které jsou rozděleny do osmi stádií v průběhu celého života člověka. Dále se v této kapitole zabývám změnou a souvisejícími koncepcemi, jako je Rotterovo vnější a vnitřní místo kontroly, Prochaskovy a Norcrossovy stadia změny a Yalomovým výzkumem osobnostních změn při onemocnění rakovinou. I přestože je růst spíše procesem, definuji zde také jakýsi pomyslný cílový stav, který vystihuje například Coanova optimální osobnost, Seligmanovy ctnosti přetrvávající v čase nebo výzkumy provedené na skupině psychoterapeutů týkajících se vnímání osobnostního růstu. Považovala jsem za důležité zmínit se také o konceptech pozitivní psychologie, jako jsou Antonovského SOC, Kobasové Hardiness a další. Domnívám se, že mají vliv na zvládání zátěže a ve vztahu k tomu i na proces růstu. Tématu růstu se věnuje především humanisticko – existenciální psychologie, a proto závěr této kapitoly patří čtyřem autorům hlavních směrů této tradice.

III. METAFORA

Tato diplomová práce se zabývá problematikou krize tedy nové zkušenosti, kterou již člověk nezvládá dosavadními způsoby řešení. Vzhledem k tomu, že krize je nová zkušenost, můžeme ji pojmenovat pomocí metafory, kterou již známe. Metafora tak může vnést strukturu do chaosu krize a poskytnout o ní informace z různých perspektiv. Existuje bezpočet metafor, jimiž lze popsat lidský život. Talmud mluví o životě jako o „řece, která nemá začátek ani konec“. Nejčastější metaforou v životě je cesta se všemi překážkami, křižovatkami, milníky a vrcholy a propady. Vždy, když na své cestě životem dojdeme k horizontu, naskytnou se nám nové pohledy podle místa, na kterém se nacházíme. Cenu má pouze cesta. Pouze ta trvá...Metaforou krize by pak mohla být křižovatka, kdy člověk musí volit jednu z možností, nebo překážka na cestě za cílem. Použití metafory při pojmenování krize slouží k tomu, že pojmenováváme něco, co neznáme (krizi), něčím známým (přirovnáním). Jednu z nejznámějších metafor růstu popsala Karen Horneyová, která zastávala myšlenku, že za příznivých podmínek člověk přirozeně rozvine svůj vnitřní potenciál, stejně jako z žaludu vyroste dub (K.Horneyová, 2000).

3.1 Metafora, symbol a znak

Metafora bývá nejčastěji chápána jako přenesené pojmenování na základě podobnosti. (Aristoteles, 1993). Tomuto pojetí je blízká definice M. Blacka, který metaforu vnímá jako kognitivní operaci, ve které určitý předmět poznáváme tak, že na něj nahlížíme skrze jiný předmět. Podle M. Blacka „*metafora vybírá, zdůrazňuje, potlačuje a organizuje rysy hlavního předmětu tím, že implikuje výpovědi o tomto předmětu, které se běžně používají o předmětu vedlejším*“ (Black, 1962, s.44).

Pod metaforickým vyjádřením rozumíme chápání a prožívání jednoho druhu věci z hlediska jiného druhu věci, což je vždy trochu zavádějící. Lakoff (2006) dodává, že díky tomu se může stát, že když se zaměříme na jeden aspekt, uniknou nám aspekty jiné.

Své výsadní postavení má metafora v literatuře a především v poezii. Pro většinu lidí je prostředkem pro vyjádření básnické obrazotvornosti. Tradičně je vnímána jako „*jakási výjimka z běžného, doslovného užívání jazyka*“ (V.Chrz, 1999, s.9). J. Viewegh považuje metaforu za „*literárně stylistický prototyp fantazie, neboť její sémantická struktura odráží onu zvláštní schopnost člověka fantazijně se emancipovat vůči skutečnosti*“ (Viewegh, 1986, s.64). Současná kognitivní psychologie tvrdí, že „*metafora prostupuje celý náš každodenní život, a to nejenom v jazyce, ale i v myšlení a činnosti. Náš obyčejný pojmový systém, v jehož*

rámcí jednak myslíme, jednak i jednáme, má v podstatě metaforickou povahu“ (G.Lakoff, M.Johnson, 2002, s.15).

Metafory, básnické obrazy, fantazie, pohádky a mýty – zde všude nacházíme symboly. Slovo symbol pochází z řeckého „symbolon“ – poznávací znamení nebo také symbállein – spojit dohromady (V.Kastová, 2000). Na základě etymologie pojmu si můžeme uvědomit, že symbol představuje něco, co je složeno z částí. Musíme vždy vzít na vědomí dvě roviny: ve vnějším se může projevat cosi vnitřního, ve viditelném cosi neviditelného, v tělesném duchovní aspekt, ve zvláštním obecné. Symbol se vyznačuje přebytkem významů, přičemž tuto významovou bohatost nemůžeme nikdy zcela vyčerpat.

Znaky, stejně jako symboly něco zastupují, ovšem na principu obecného konsenzu. Neobsahují přebytek významů a jejich podstata je spíše racionální, na rozdíl od symbolů, které více souvisí s emocemi.

Metafora, stejně jako symbol, je mnohovýznamová. Srovnáme-li přirovnání, metaforu a symbol z hlediska jejich sémantické funkce, tak zjistíme, že umožňují různé způsoby posunu významů. *„U symbolu je významová struktura odlišná v tom smyslu, že nejde pouze o vztah mezi jedním denotátem a konotacemi, nýbrž mnohovýznamovosti je dosahováno více denotáty, které mohou mít potenciálně stejnou, rovnocennou platnost (Viewegh, 1986, str. 37).* Možnost fantazijního prostoru se při použití metafory zvětšuje, protože se konotované významy rozbíhají od významového jádra různými směry.

Begiašvili (in Viewegh, 1968) říká, že hlavním účelem básnického přirovnání - metafor je přenést emotivní určení z jednoho objektu na druhý. Díky tomu se emocionálně neznámé či indiferentní objekty náhle stávají emocionálně známými. Prostřednictvím metaforického obrazu k nim objevujeme nový vztah.

Použití metafor je ve své podstatě projektivní technika, jejíž princip spočívá v tom, že při vystavení méně známé nebo nepřehledné situaci vykoná nevědomí projekci (proicere – lat. vytáhnout, hovorově promítat). J. Šípek (2000) chápe projekci v užším a širším slova smyslu. Projekce v užším slova smyslu je více či méně vědomá proměna procesu vnímání. V širším slova smyslu je podle něho možné spatřovat projekci v každém lidském jednání.

„Metafory nám poskytují prostředky pro chápání domén zkušenosti, které nemají vlastní předpojmovou strukturu. Chápání zkušenosti prostřednictvím metafor je jedním z největších imaginativních triumfů lidské mysli. Velká část racionálního myšlení zahrnuje použití metaforických modelů. Jakékoliv adekvátní pojetí racionality musí vysvětlit použití obrazotvornosti a ta se většinou pojí s metaforickým uvažováním“ (G.Lakoff, 2006, s.21).

3.2 Funkce metafor:

Schopnost vytvářet obrazy (metafory) považuje Rubinštejn (in Viewegh, 1968) za základní rys fantazie, jejímž důsledkem je vzdálení se od reality. Na funkce metafor se můžeme podívat prostřednictvím funkcí imaginace, jelikož metafory jsou jejími plody. Tyto funkce se do velké míry prolínají. Podle O. Čačky (1997) s sebou imaginace nese schopnost:

1. Emancipace: Základním mechanismem fantazijního procesu – tedy i tvorby metafor – je tendence emancipovat se od objektivní reality a nabýt na ní jisté nezávislosti. Fantazii lze proto v její primární funkci považovat za jednu ze specificky lidských forem přizpůsobení. Jde o emocionálně podmíněnou tendenci individua dosáhnout odstupu od reality a zpochybnit jednoznačnou vymezenost objektu subjektivními prostředky. Rozpor mezi chtěním a realitou může být tak velký, že se stává neurotizujícím aspektem a je třeba ho řešit. Vzdálení se od reality může vést k uvědomění si nových možností, ale může se stát i maladaptivním útekem od reality. Emancipace slouží k vymanění se z omezujících tlaků reality.

2. Anticipace: Umožňuje fantazijně předjímat dění, „*budovat mosty mezi tím, co je, a tím, co má být, ba dokonce také mezi tím, pro co doposud nejsou ve světě reality žádné předpoklady*“ (Viewegh, 1968, s.34). Je tedy jedním ze zdrojů aktivace. Elementární projevy této funkce imaginace lze vystopovat již v souvislosti s nejranější fixací postupů uspokojování potřeb a s tím spojeným očekáváním. V průběhu vývoje se s prodlužujícím vědomím časové perspektivy rozšiřuje účast imaginace na aktuální organizaci času i rozvržení a rozpracování kroků dlouhodobějšího plánování, až po formování relativně stabilních priorit hodnotového zaměření.

3. Externalizace: Další funkcí metafor je externalizace vnitřních procesů člověka a demonstrace jejich vzájemných vztahů. Díky tomu napomáhá ke snazšímu uchopení a orientaci v problému. Konkrétní představa či metafora cíle je zdrojem aktivace a cíle-směrného chování.

4. Orientace: Tato funkce představuje „obrazně-znakovou“ komunikaci a umožňuje porozumění a vnímání symbolů, alegorií, metafor. Díky silnému emocionálnímu jádru obsaženému v obrazech umožňuje uchování významu minulé zkušenosti, a to i vzpomínek neverbálního charakteru.

5. Abreakce: Hnací silou metafor může být snaha o vyrovnaní odchylek a udržení adekvátní rovnováhy. Optimální není pasivita a vyhýbání se problémům ani opačný extrém spočívající až v agresivním vybíjení tenze.

6. Fixace: Tato funkce imaginace vyplývá ze skutečnosti, že objekt učení musí být subjektem nejen vnímán, ale také emocionálně zhodnocen a prožit. Při podmiňování, sociální nápodobě

a jakémkoliv jiném procesu osvojování vědomostí a dovedností jsou imaginativně-emotivní funkce součástí motivace, ale i vnitřního strukturování, zpevnění a vybavování látky. Charakter podbarvení vjemu citovým nábojem podmiňuje také živost, zřetelnost, úplnost i trvalost vštípených představ.

7. Kreativita: ve smyslu řešení nových problémů, u kterých subjekt dosud nemá vypracované postupy. Pomáhá překračovat mechanistické uplatňování znalostí a dovedností. Ochota podívat se na problém „jinak“ než doposud.

8. Sebepoznání a seberealizace: Díky imaginaci a metafoře se člověk může stát spolutvůrcem své identity. Současně je důležitou složkou sebereflexe a sebeprožívání. Metafora může být prostředkem pro formování představ osobních cílů a prostředků k jejich dosažení. Zároveň ale slouží k překonávání rigidity osvojených vzorců chování. „*Velkou částí sebeporozumění je hledání náležitých osobních metafor, které dávají našemu životu smysl. Hledáme osobní metafory, abychom zvýraznili a učinili koherentním svou vlastní minulost, své přítomné činnosti a také své sny, naděje i cíle. Například v terapii tvoří velkou část sebeporozumění vědomé rozpoznání dříve nevědomých metafor a toho, jak podle nich žijeme*“ (G.Lakoff, M.Johnson, 2002, s.251). Patří k tomu i konstrukce nových metafor, které dodávají nový význam starým zkušenostem. Je to proces rozvíjení nových životních příběhů pro sebe samého.

9. Integrace a harmonizace: „*Pomáhá pořádat ten ohromný bzučící zmatek kolem nás*“ (Čačka, 1999, s.46). Vzhledem k tomu, že je metafora dynamické povahy, má schopnost vyrovnávat „duševní homeostázu“ ve smyslu kompenzace. Tvoří významnou složku postojů, napomáhá vlastnímu sebepojetí a na nejvyšší úrovni rozvoje výrazně přispívá až k formování uceleného subjektivního obrazu a řádu světa.

10. Transcendence: I. Kant oceňuje u imaginace to, že „*svým metaforickým obrazným zaměřením navozuje další příbuzné představy a dává tak možnost nahlédnout do oblastí mimo naši zkušenost, je tedy cestou k nadmyslnému (transcendentálnímu) do světa idejí, kam nelze jít přes rozum*“ (I.Kant, 1975, s. 130).

3.3 Základní náhledy některých psychologických směrů na metaforu:

Vzhledem k tomu, že metafora je v této práci užívána v kontextu poradenství a psychoterapie, považuji za užitečné letmo zmínit přístupy některé z psychoterapeutických směrů k práci s metaforou. Cílem není důkladné zmapování, ale pouhý nástin této tematiky, protože vzhledem k širší zvoleného tématu zde není dostatek prostoru.

3.3.1 Psychoanalýza

Podle psychoanalytických teorií je podstatou metafor dynamická práce nevědomí. „Prostřednictvím specifické metody interpretace konstruuje psychoanalýza nevědomý kontext metaforického vyjádření, který je chápán jako výsledek individuální historie, a na pozadí tohoto kontextu demaskuje metaforu jako vyjádření a odreagování vytěsněných obsahů a afektů“ (V. Chrz, 1995, s.31). Metafora tedy umožňuje nepřímé vyjádření psychických obsahů, afektů a motivů, které se v průběhu jedincova života staly neslučitelné s vědomím, a proto byly vytěsněny do nevědomí.

Základním dílem inspirujícím další práce o metafoře je Freudův Výklad snů (1900). V šesté kapitole s názvem „Snová práce“ (S. Freud, 2002). Freud popisuje mechanismy transformující latentní obsah snu (to, co je skryté a následně v procesu analýzy odhalované interpretací) na obsah manifestní (to co je zjevné, co si snící ze snu pamatuje). Hlavními mechanismy snové práce jsou:

- Zhuštění (kondenzace): výsledná představa je složená z kombinací několika dalších, které jsou obsazeny původní energií i významem
- Přesunutí: spočívá v nahrazení jednoho prvku druhým, popřípadě i přenesením akcentu z jednoho prvku na druhý
- Názorná reprezentace: abstraktní myšlenky se ve snu prezentují názornou představou, v obrazech a plasticky
- Sekundární zpracování: pomocí něho vzniká z jednotlivých prvků souvislý celek

Podobně jako sen je metafora kompromisem mezi vědomím a nevědomím, mezi vytěsněným přáním a „cenzurou“. Při metaforickém vyjádření dochází k redukci pudové tenze pomocí halucinatorního splnění touhy.

3.3.2 Analytická psychologie

Analytická psychologie C. G. Junga hovoří především o symbolech, a nikoliv o metaforách (viz. kap. 2.1 – definice symbolu). V. Chrz ve své práci píše, že shrnující psychologické přístupy k metafoře zcela opomíjí přínos analytické psychologie pro tuto oblast. Domnívá se, že důvodem je problematičnost Jungových základních pojmů, především pak předpokladu kolektivního nevědomí a vrozených archetypů“ (V. Chrz, 1995). Další námitkou je, že jeho psychologie je jakousi „metaforickou psychologií“, spíše než psychologií metafor.

Analytik James Hillman (2000) říká, že současná psychologie ztratila kontakt s duší. Chce-li psychoterapie opravdu promlouvat o duši a k duši, musí mluvit jejím obrazným jazykem,

metaforickým vyjádřením, tvořivostí a hrou - oživit metaforické obrazy a spoléhat na sílu příběhů. J. Hillman, který vychází z Jungovy analytické psychologie, pojímá metafory jako perspektivy či vzory, skrze něž člověk vnímá, chápe a vyjadřuje skutečnost. Základem jsou archetypové vzory, které jsou v nich ztvárněny. Práce s metaforou v analytické psychologii může mít charakter amplifikace, slouží tedy k rozhojnění významů.

Podle V. Kastové (2000) Jung upozornil na emočně nabitě obsahy, které jsou východiskem imaginací, tj. fantazijních obrazů, obrazových sérií atd., tedy výchozím bodem vzniku symbolů. Tyto komplexy jsou energetická centra zbudovaná kolem nějakého afektivně nabitého významového jádra. Jsou vyvolány pravděpodobně bolestnou srážkou jedince s požadavky okolního světa či nějakou vnější událostí, kterou člověk nezvládl. *„Ve zhuštěné formě jsou v nich obsaženy existenciální otázky, dotýkáme se v nich vývojových témat a také témat zábran, která s nimi vždy souvisejí. Je to zřejmé, když uvážíme, že symboly zobrazují komplexy“* (Kastová, 2000, s.43). Komplexy tedy označují v jedinci ta místa, která jsou náchylná ke krizi. Jako energetická centra jsou však aktivní – projevují se v emocích a z podstatné části vytvářejí psychický život. Platí, že čím větší vzrušení je s komplexem spojené, tím menší je svoboda vůle. Není tedy v našich silách dostat situaci pod kontrolu „silou vůle“, neboť komplex je právě to, co vůli inhibuje. Je v něm obsaženo to, co jedinci brání v jeho osobním vývoji a zároveň lze v komplexu nalézt zárodky nových životních možností. Tyto tvůrčí zárodky se projeví ve chvíli, kdy komplex akceptujeme (Kastová, 2000). Práce s metaforami nabízí možnost, aby se síly, které člověka brzdí, změnily v síly podpůrné.

3.3.3 Gestalt psychologie

Základním paradigmatem tohoto přístupu je tvrzení, že celek je více než suma částí. Pracuje holistickým – celostním způsobem a podporuje všechny aspekty uvědomění. Gestalt poskytuje metody, s jejichž pomocí lze propojit racionální myšlení a intuitivní tvořivost (J.Zinker, 2006). Metafory v tomto pojetí zprostředkovávají kontakt s těmi částmi Já, které nejsou jinak dostupné nebo jsou schované za neosobní fráze a navyké způsoby myšlení. Umožňují cestu do vnitřního imaginárního světa za intuitivní moudrostí. *„Rozvíjení představ do podoby metafory umožňuje propojení rozdílných aspektů klientova prožitku novým způsobem a získání nového náhledu na to, co se mu děje“* (J.Mackewn, 2004, s.149). Metafora tedy představuje pro gestalt především cestu jak dosáhnout vhledu.

Jeden z možných způsobů jak gestalt pracuje s metaforou, je tzv. Synektika, jejímž autorem je W. Gordon (1961). Při použití této metody jsou vytvářeny metaforické situace, v nichž

akceptujeme myšlenky a nápady, které při běžném racionálním řešení většinou potlačujeme jako nereálné, nepřiměřené, nesmyslné. Synektika je založena na spojování a kombinaci rozmanitých asociací, myšlenek a nápadů v rámci metafor, které jsou poté aplikovány na původní řešení problému. „*V jistém okamžiku musí člověk umět najít cestu zpátky k reálnému objektu, musí být schopen uplatnit všechny poznávací aktivity. Tento návrat zpět ze světa fantazie je obohacen o novou schopnost vnímat objekt jako přetvořitelný, změnitelný. Takový objekt se pak může stát cílem kreativního úsilí*“ (J.Viewegh, 1968, s.45). Práce s metaforou v gestalt terapii je, stejně jako u psychoanalýzy, podobná práci se snem. Cílem je integrace odštěpených částí osobnosti, které jsou projikovány do metafor. Někdy se využívá i dramatického „přehrání“ pro posílení prožitku jednotlivých částí sebe sama. Skrze toto „dramatické přehrání“ může dojít k identifikaci, která je ve své podstatě protikladem odcizení.

3.3.4 Systemická psychoterapie

Základním rozdílem mezi systemickými směry a analytickými směry je ten, že systemika problém skrze metaforu obchází, jako by neexistoval a analýza problém prostřednictvím metafory interpretuje. Podle M.H. Ericksona může být metafora prostředkem, jak se na objektivní skutečnost podívat jinak. Je komunikována jak verbálně, tak i neverbálně, např. umístěním těla v prostoru. Představuje způsob, jak obejít odpor jedince, který může o svém problému mluvit nepřímě. S odlišným paradigmatem souvisí i rozdílné pojmání nevědomí. Systemika vidí v nevědomí pozitivní sílu, která se stará o to, aby člověk dělal to, co je pro něj nejlepší, a zajišťuje lidský růst (J.Haley, 2003). Pomocí metafor, které „obcházejí překážku“, osvobozuje nevědomé síly, aby se člověk mohl dále vyvíjet. Freud vlivem biologického determinizmu vnímá nevědomí jako negativní pudovou sílu v člověku, kterou je třeba zkrotit. Erickson komunikoval s klienty pomocí metafor, avšak nebyl ochotný interpretovat, co jejich metafora znamenají. Pracoval s metaforou prostřednictvím alegorií, interpersonálních vztahů a instrukcí s cílem dosáhnout změny. Pravděpodobně zastával názor, že kdyby se člověku dostalo vysvětlení, změna by nebyla tak zásadní a nedošlo by k ní stejně rychle (J.Haley, 2003). Na rozdíl od psychodynamicky zaměřených terapeutů, kteří interpretují s cílem vynést na povrch negativní pocity a nepřátelské chování, Erickson označoval konání lidí za pozitivní, aby podpořil změnu.

Metafora jsou mocným prostředkem pro změnu, protože ukazují nový způsob fenomenologického myšlení. Pomáhají překonat bariéry. Jsou jako svíce, které osvětlují nové možnosti. Dávají věcem nový zvuk, nový úhel pohledu, podobu, dotek, nový pocit a nové myšlenky. Jazyk a řeč jsou často, a v krizi obzvlášť, velmi limitujícím faktorem. „*Metafora*

vytváří v lidské mysli obraz, který není možné vložit do slov. Aktivuje senzitivitu, vidění, slyšení a dotýkání se, které přináší „mozku představu“. Ta zpětně iniciuje proces percepčních změn. Metafory z přírody a o přírodě jsou nejeftivnější cestou jak uchovat význam“ (V.Satirová, 2005, str.207). Metafora má podle Satirové minimálně dvě funkce: Otevírá nové možnosti do budoucnosti a mění kontext.

3.3.5 Narativní přístup

T. Sarbin (1986) uvedl do psychologie „narativní metaforu“. Metaforou psychologie je vyprávění, jímž dáváme smysl skutečnosti, kterou žijeme. Namísto dosavadního mechanistického přístupu zdůrazňuje aktivitu subjektu v kontextu vnějšího prostředí. Chápeme – li jednání jako historickou událost, dáváme tím vnější prostor pro jeho pochopení. Vyprávění v sobě spojuje všechny časové dimenze – minulost ve smyslu vybraných minulých událostí, budoucnost jako anticipovaný vývoj nebo cílový bod a přítomnost coby transformační článek mezi nimi. Narace tak jedinečným způsobem zachycuje zážitek temporality – žití v čase. Vyprávění je způsob, jakým dáváme svému životu vnitřní kontinuitu v plynoucím čase, tedy pocit celistvosti a vnitřní soudržnosti jednotlivých událostí a zážitků. Teprve v okamžiku, kdy jsme schopni svou zkušenost převyprávět – tedy časově zařadit – jsme také schopni se k ní svobodně vztahovat. Vracíme se k ní jako k nehotovému tvaru, schématickému příběhu, abychom jej dokončili (opravili) a našli v něm nové emoční významy. Obohacením a ožíváním minulého se strukturuje a naplňuje i současné prožívání.

3.4 Metafora jako výzkumná metoda:

V této práci je metafora vymezena na základě pojmu mapování. Metafora spočívá v mapování ze zdrojové do cílové oblasti. Pojem mapování byl Lakoffem (2006) a dalšími autory vymezený jako řada korespondencí mezi entitami dvou konceptuálních oblastí. Na jejich základě dochází k projekci struktury poznání z oblasti zdrojové do oblasti cílové. Jak naznačuje definice, tyto dvě oblasti spolu souvisí, nejsou však totožné. Pojem mapování zde označuje předpokládanou konceptuální strukturu spočívající v existenci korespondencí mezi entitami dvou konceptuálních oblastí. Naproti tomu projekce je proces přenášení struktury poznání ze zdrojové oblasti do cílové oblasti.

Hlavní vlastností metafory je generace významů, tzv. **inference - vyplývání, vyvozování** či usuzování. Etymologie slova vychází z latinského *ferre* – **nésti** a předpony *in* – **v**. Určité poznání tedy „**s sebou nese**“ ještě jiné, další poznání. Inference je procesem, který „*jde*

nějakým způsobem za informace, které jsou bezprostředně dány“ (J.S.Bruner, 1957, s.67). Podle Chrze (1998) se v rámci analýzy předpokládaného kognitivního efektu metaforické konceptualizace termín inference vyskytuje v několika významech:

1. Označuje inferenční proces jako celek, tj. proces generování poznání metaforickou projekcí z jedné oblasti do druhé. V našem případě metaforické konceptualizace krize vyjadřované např. prostřednictvím výrazů „ztráty pevné půdy pod nohama“ se jedná o proces projekce poznání ze zdrojové oblasti (ztráta pevnosti, jistoty) do cílové oblasti (krize).
2. Dále termín inference používáme pro označení výsledku celého procesu, tj. toho, co je vyvozeno na základě metaforické projekce. *„Jedná se o inferenci generovanou v cílové oblasti, tj. o důsledky, které s sebou daná metafora nese pro usuzování o cílové oblasti“ (V.Chrz, 1998, s.7).* Víme-li například, že krizi je možné překonat s „vnější nebo vnitřní podporou“, pak lze předpokládat, že jde o inferenci generovanou na základě výše zmíněné metaforické projekce.

3.5. Shrnutí

Metaforu nejprve definuji jako pojmenování jedné věci prostřednictvím jiné věci a zmiňuji časté metaforu v souvislosti s lidským životem. Vzhledem k tomu, že metafora obsahuje jak symboly, tak znaky, věnuji se tomu, co je odlišuje. Dále se věnuji funkcím metafor, z nichž základní jsou schopnost emancipace od reality a anticipace budoucího, což podporuje cílesměrné chování. Za významnou funkci metafor pro práci s klienty považuji externalizaci, která umožňuje uchopení problému prostřednictvím metafor „zvenku“. Důležitým teoretickým předpokladem je to, že metaforu jsou součástí našeho pojmového systému a tudíž i pro krizi a osobnostní růst existují odpovídající metaforu. Do této kapitoly jsem zahrnula některé přístupy psychologických škol k práci s metaforou. Zmiňuji zde interpretační přístup psychoanalýzy, archetypální podstatu metafor z hlediska analytické psychologie, celostní pohled gestalt psychologie, metaforu jako cestu obcházející problém a vedoucí k definování cíle v systemickém přístupu a konečně narativní metaforu jako podstatu psychoterapie. V závěru kapitoly se věnuji praktické práci s metaforou, kterou uplatňuji i v empirické části. Její podstatou je proces projekce poznání ze zdrojové oblasti do cílové oblasti.

I. PŘEDPOKLADY A CÍL VÝZKUMU

Základním předpokladem, ze kterého vycházím, je, že krize, v případě kdy nedojde k totální dezintegraci osobností, je zdrojem osobnostního růstu člověka. Cílem výzkumu je zmapovat možnosti, které člověku přináší krize. Mnozí autoři (např. D. Vodáčková, J. Vymětal, V. Kastová, C.G. Jung) píší o tom, že krize je příležitostí a šancí – mojí otázkou bylo - k čemu. Cílem tedy bylo zmapovat oblasti, ve kterých díky krizi dochází ke změně a posunu ve smyslu růstu, ve kterých je člověk po absolvování krize „bohatší“. Základní výzkumné otázky se týkají těchto oblastí:

Možností krize:

Co člověku přináší krize?

Jaké možnosti se mu otevírají?

Co pomohlo krizi zvládnout?

Jaký má v životě smysl?

Co se z krize naučil?

Metafory krize:

Jaké jsou metafory krize?

Jaké jsou metafory vyřešení krize?

Cílem otázek na metafory bylo propojit racionální a emocionální pohled na krizi. Otázky na možnosti, smysl, příležitosti atd. vyžadují racionální zpracování tématu a zapojení „levé mozkové hemisféry“, na rozdíl od otázek na metafory (obrazy), které jsou emocionální povahy a vyžadují práci „pravé hemisféry“. Vedlejším cílem byla integrace obou sfér lidské zkušenosti.

Mým předpokladem je, že člověk zvládl krizi ve chvíli, kdy již nepotřebuje cizí pomoc odborníka. V tu chvíli totiž sám ví, jak pokračovat dál, a cítí v sobě dost sil, aby se s problémem vyrovnal. Je také schopný o své krizi hovořit s jistou dávkou nadhledu.

Vzhledem k tomu, že problematika krize a osobnostního růstu je velice široká, bylo mým cílem najít v odpovědích klientů podstatné a opakující se znaky, které by mohly být vodítkem pro vytvoření zakotvené teorie.

II. VYMEZENÍ METODOLOGIE

2.1 Teoretická hlediska kvalitativní metodologie

K mapování možností, které krize člověku přináší, jsem se rozhodla použít kvalitativní metodologii, konkrétně analýzu polostrukturovaných rozhovorů a jejich následnou kvalitativní obsahovou analýzu. Vzhledem k šíři problematiky tématu samotného i šíři individuální problematiky, se kterou klienti do poradny přicházejí, a individualitě v prožívání krize, se mi zdála tato metoda nejvhodnější.

Kvalitativním výzkumem rozumí J. Ferjenčík (2000) holistické zkoumání člověka, skupiny nebo události v celé její šíři a ve všech možných rozměrech. Navíc je aspirací pochopit všechny tyto rozměry integrovaně – v jejich vzájemných návaznostech a souvislostech.

Podle J. Hendla (1997) jsou pro kvalitativní výzkum podstatné tyto charakteristiky:

Otevřenost především vůči zkoumaným osobám včetně jejich individuálních zvláštností, ale také v otevřenosti vůči použitým metodám a novým situacím. Zahrnuje *subjektivitu*, nevylučujeme tedy ovlivnění výsledků výzkumu vlastními hodnotovými postoji výzkumníka. Je *procesuální*, výzkumný akt je procesem, v jehož průběhu se dynamicky mění jeho jednotlivé prvky. Výzkumník by měl být připraven *reflexivně reagovat* na nové nečekané momenty a konstelace. Je *zaměřený na případ a jeho jedinečnost*. Současně ho zahrnuje do širšího historicko-kontextuálního rámce. Cílem kvalitativního výzkumu není popis uzavřených řetězců problémů, ale hledání tzv. pravidelností v jednání lidí, které jsou neustále v procesu změn a připouštějí odchylky. Etapy identifikace problému a formulace výzkumné otázky, sběru dat a jejich vyhodnocování se vzájemně prostupují v heuristickém kruhu.

Jsem si vědoma také úskalí, která obsahuje kvalitativní dotazování. Hendl (1997) uvádí tři základní nedostatky:

1. Odpovědi mohou být přehnané, zkreslené nebo nedokonalé: Mohu předpokládat, že klienti, kteří byli ochotní se výzkumu zúčastnit, byli vděční za úsilí, které jim terapeut věnoval. Z nadšení po překonání krize nebo za působení obranných mechanismů mohli přehánět či zkreslovat dosažené úspěchy. Mého vzorku se již nezúčastnili klienti, kteří nevnímali pomoc jako účinnou a nebo z jiných nám neznámých důvodů přerušili kontakt s poradnou.

2. Existuje vždy rozdíl mezi tím, co lidé říkají a dělají: Nejsou mi známy faktory, které by nutily respondenty podávat odpovědi nepravdivé či účelové. K ošetření tohoto bodu přispívá také skutečnost, že byl výzkum anonymní – neuvedla jsem pravá jména respondentů (pouze křestní jména, která byla změněna) a záznamy rozhovorů byly upraveny tak, aby údaje v nich uvedené nevedly k identifikaci respondenta. Tuto skutečnost jsem respondentům zdůraznila před začátkem rozhovorů.

3. Subjekt nechápe kontext, ve kterém vznikají otázky výzkumníka, a proto je snadno špatně interpretuje: Respondenty jsem na počátku rozhovoru seznámila s účelem této práce, s jejím tématem a cílem.

2.2 Metoda obsahové analýzy

Pavlica (2000) charakterizuje proces obsahové analýzy tak, že v souladu s výzkumným úkolem jsou vybrány obecnější kategorie, o kterých zkoumaný text vypovídá. Tyto kategorie potom mohou být operacionalizovány do dílčích jednotek, které mohou (ale nemusejí) být poté sčítány a podrobeny statistické analýze. V případě této práce jsem jednotlivé kategorie pro větší přehlednost sečetla, statistickou analýzu jsem však již neprováděla. Soustředila jsem se spíše na pochopení a vystižení originální logiky myšlení konkrétních lidí.

Vzhledem ke zkoumanému problému, jímž je subjektivní zkušenost a prožívání určitého jevu – krize – a za účelem zmapovat co nejširší spektrum různých možností dané oblasti, jsem zvolila kvalitativní přístup k získávání a zpracování dat užívané v rámci metody Grounded Theory (zakotvená teorie). Autory této metody jsou B. Glaser a Anselm Strauss. Je to „*kvalitativní výzkumná metoda, která používá systematický soubor postupů k tvorbě induktivně odvozené zakotvené teorie o nějakém jevu*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s.15). Nevycházíme z hypotéz, které bychom následně ověřovali, ale spíše „*necháváme, ať se vynoří to, co je v této oblasti významné*“ (ibid., s.14). Při vytváření zakotvené teorie je možné zpracování dat různého charakteru (rozhovory, pozorování, výsledky činnosti, apod.). V mém případě pochází data z rozhovorů a z vedených záznamů.

Analytický postup při zpracování dat začíná identifikací významových jednotek, což mohou být slova, slovní spojení či věty, které jsou nositeli určité informace (Miovský, 2006). Tyto významové jednotky jsou potom kódovány, tj. jsou označeny pojmem, který vyjadřuje, co tyto jednotky označují. Výsledkem této práce bude popis nejdůležitějších kategorií, které se v rámci krize vyskytují. Kódování probíhá ve třech etapách:

1. Otevřené kódování: Otevřené kódování se provádí analýzou řádek za řádkem, po větách nebo po odstavcích. Jak uvádí Strauss a Corbinová, v metodě obsahové analýzy se provádí nejprve otevřené kódování – „*proces rozebírání, prozkoumávání, porovnávání, konceptualizace a kategorizace údajů*“ (kódování = proces analýzy údajů, kategorizace = proces seskupování pojmů, které se zdají příslušet stejnému jevu) (Strauss, Corbinová, 1999, s.42). Slova či jejich spojení jsou nositeli určité informace, kterou označíme příhodným pojmem. Údaje podrobně prozkoumáváme a vhodně seskupujeme kolem objevených jevů. Vytváříme tak předběžné kategorie, které jsou průběžně ověřovány a upřesňovány.

2. Axiální kódování: Poté následuje axiální kódování, což je „*soubor postupů, pomocí nichž jsou údaje po otevřeném kódování znovu uspořádány novým způsobem, prostřednictvím vytváření spojení mezi kategoriemi. To se činí v duchu kódovacího paradigmatu, které zahrnuje podmiňující vlivy, kontext, strategie jednání a interakce a následky*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s.70). Otázky, které si při axiálním kódování klademe, zjišťují typ vztahu. Hledáme nové souvislosti mezi kategoriemi, soustředíme se na příčiny a následky (paradigmatický model), přičemž rozvíjíme kategorie a nacházíme nové pojmy.

3. Selektivní kódování: Celý výzkumný projekt je také zároveň provázen kódováním selektivním, což je „*proces, kdy se vybere jedna centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k ostatním kategoriím*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s.86). Vede k výběru jedné centrální kategorie, která je pak systematicky uváděna do vztahu k jiným kategoriím. Jedná se o samotnou integraci všech kategorií do zakotvené teorie, která musí splňovat podmínku validity, zobecnitelnosti, reprodukovatelnosti a ověřitelnosti (Strauss, Corbinová, 1999).

Cílem analýzy je vytvořit síť pojmů sdružených do kategorií a odhalit vzájemné vazby mezi kategoriemi tak, abychom dostali „*teoretické vyjádření zkoumané reality...která odpovídá zkoumané oblasti a vysvětluje ji*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s.15). Popis jednotlivých kategorií vychází výhradně z materiálu získaného z výpovědí klientů, které budou na mnoha místech pro ilustraci citovat.

III. VLASTNÍ VÝZKUM

3.1 Výběr vzorku a popis souboru

Vzhledem k možnostem, které mi poskytuje moje práce poradenského psychologa, jsem zvolila metodu „**záměrného výběru**“, která je v kvalitativním výzkumu jednou z nejčastějších. M. Miovský definuje záměrný výběr jako „*takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině)*“ (M.Miovský, 2006, s.135) Znamená to, že na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří dané kritérium splňují a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit. V našem případě se jednalo konkrétně o „**záměrný výběr přes instituci**“, kdy „*využíváme určitého typu služeb nebo činnosti nějaké instituce, určené pro cílovou skupinu, která nás výzkumně zajímá*“ (M.Miovský, 2006, s.138). Institucí byla Manželská a předmanželská poradna kraje Vysočina - Psychocentrum Jihlava. Cílovou skupinou byli klienti, kteří v období realizace tohoto výzkumu po dohodě s terapeutem ukončili spolupráci a byli ochotní se zúčastnit.

Kritéria byla tato:

1. Místo bydliště (poradna slouží pro kraj Vysočina)
2. Absolvování a ukončení poradenského procesu
3. Ochota spolupracovat na výzkumu

Výzkumný vzorek se sestává z 20 klientů, 4 mužů a 16 žen. Klienti prošli různě dlouhým procesem krizové intervence, poradenství a psychoterapie u některého z psychologů pracujících v manželské poradně. Kolegové zastávali různé přístupy, od psychoanalytického po existenciální, s ohledem na klientův problém. Společné těmto klientům je to, že díky krizi vyhledali odbornou pomoc a dali tak sami sobě šanci zpracovat tuto krizi a vytěžit z ní co možná nejvíce.

V manželské poradně se setkáváme s širokou paletou problémů a krizí, od párových po individuální, od akutních po chronické. Typově se krize prolínají, může a často se i vyskytuje několik typů krizí najednou. Například Jiřina (47) prošla krizí, jejíž spouštěčem byly zdravotní problémy a současně ztráta (ablace prsu) i změna (tělesného schématu). Typově jsem proto rozřazovala krize podle zakázky klienta (nikoliv podle dostupných typologií krizí), v tomto případě „vyrovnat se s nemocí a pomoci přijmout své tělo.“ Je zřejmé, že každý typ

krize s sebou přináší jiný potenciál, otevírá jiná témata ke zpracování. Cílem však nebylo rozřadit přínosy krize k jednotlivým typům, nýbrž zmapovat celou plochu tohoto fenoménu.

Typově rozřazeno dle zakázky klienta (N 20)

Příčiny krize	Zastoupení
Poruchy příjmu potravy	2
Poruchy nálad	3
Vztahové krize	8
Krize ze ztráty	1
Krize ze změny	3
Zdravotní problémy	3

Věkové rozložení ve vzorku (N-20)

Věkové období	Zastoupení
Adolescence	1
Mládí (Do 23)	7
Ranná dospělost (24-34)	5
Střední dospělost (35-57)	6
Stáří (65-80)	1
Věk minimum	16
Věk maximum	68

3.2 Získávání dat

Data jsem získávala na základě polostrukturovaných rozhovorů s klienty. Rozhovor probíhal jednorázově a trval od 30 do 50 minut v závislosti na tom, jak dlouhé odpovědi respondenti podávali. Otázky (viz.příloha) jsem nekladla vždy ve standardním pořadí, ale přizpůsobovala jsem je situaci. Byly koncipované tak, aby mapovaly cíle, které jsem si v úvodu zvolila. I když jsem otázky předem definovala, pro lepší srozumitelnost jsem je modifikovala a doplňovala v průběhu rozhovoru tak, aby byly správně pochopeny. Rozhovory se odehrávaly v poradenském centru, tedy ve standardním prostředí, na které byl klient zvyklý a kde nás nic nerušilo. Rozhovory jsem se svolením klientů zaznamenávala pouze písemně, protože někteří z nich odmítli záznam sdělení na diktafon. Z tohoto důvodu jsem pořizovala pouze písemný záznam, přestože jsem si vědomá jeho nedostatků. Jednotlivé přepisy rozhovorů lze nalézt v příloze. Rozhovor proběhl až tehdy, když klient ukončil vzájemnou spolupráci s terapeutem. V té chvíli jsem předpokládala, že krizi, kvůli které vyhledali odborníka, má zvládnutou a již nepotřebuje další pomoc.

Na počátku uvádím základní informace o klientovi včetně toho, jak dlouho na konzultace docházel, krátký popis problému, se kterým do poradny přišel a jeho zakázku. Tyto informace

čerpám z jeho osobní karty a záznamů, které jsou v poradně o případu klienta vedeny, aby byl zřejmý kontext, ve kterém krize probíhala.

Křestní jména klientů jsou změněná, neodpovídají tedy realitě. Klienti před započatím výzkumného rozhovoru podepsali souhlas s tím, že anonymně zveřejněním údaje, které mi sdělí. Současně byli informováni o tom, čeho se výzkum týká, a zdůraznila jsem, že jejich účast je zcela dobrovolná. Než rozhovor začal, uzavřeli jsme dohodu o tom, že když se dotkneme tématu, o kterém klient nebude chtít mluvit, samozřejmě nemusí odpovídat na mou otázku a kdykoliv může náš rozhovor ukončit. Také jsem upozornila na to, že v případě, kdy bychom v průběhu výzkumného rozhovoru otevřeli nějaké nezpracované téma, může klient požádat o další individuální konzultace v rámci poradny.

VI. ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT: POPIS KATEGORIÍ

Při kvalitativní analýze údajů jsem brala v úvahu, že se jednotlivé otázky částečně překrývají. Čerpala jsem tedy z kontextu celého rozhovoru, nikoliv pouze z odpovědí na jednu konkrétní otázku. Při tomto postupu je také nutné zohlednit to, že některý jev (např. schopnost empatie) je zmiňovaný jen okrajově. To však ještě nesnižuje jeho celkovou významnost, jelikož ho někteří klienti nemuseli uvést, protože si na něj v tu chvíli nevzpomenuli nebo se jim zdál samozřejmý.

Pokud určitý přínos krize měl pro klienta zásadní význam a opakoval se v odpovědích vícekrát, zařadila jsem ho maximálně do dvou kategorií (některé odpovědi se prolínaly).

V případě, že jsem jednoho klienta zařadila do všech subkategorií, skórovala jsem ho v nadřazené kategorii pouze jednou. Počty odpovědí v hlavních kategoriích jsou tedy identické s počtem osob ve vzorku, ale v subkategoriích nikoliv. Např. když klient odpověděl v kategorii aktivace jak posílením vůle, tak přijetím zodpovědnosti, skórovala jsem tyto dvě odpovědi jako jednu. Počet odpovědí v jednotlivých kategoriích však nebyl cílem, slouží pouze pro zpřehlednění. Nevypovídá nic o kvalitě daných odpovědí, pouze o jejich četnosti.

V následujícím textu jsou centrální pojmenování jevu označena **tučným podtrženým písmem**, subkategorie pouze **tučně**. Přesné citace výroků klientů vystihující danou kategorii jsou *označeny kurzívou*.

OSOBNOSTNÍ Růst	N/20
<u>Sebepojetí</u>	17
Posílení sebevědomí, sebedůvěry	10
Akceptace, autenticita	7
Smíření se s realitou	4
Dospění, dozrání	4
<u>Hodnoty a postoje</u>	16
Změna dosavadních hodnot	11
Postoj ke zdraví	6
Smysl, víra	6
Posílení původních hodnot	5
<u>Schopnosti</u>	16
Řešit problémy	12
Hospodaření s časem	4
<u>Aktivace</u>	15
Vnitřní síly, vůle, potenciálu, potřeb	15
Přijetí zodpovědnosti za svůj problém	9
<u>Uvědomění nebo posun vlastních hranic</u>	14
Úplně nová zkušenost	11
Uvolnění, upevnění ego obrann.mech.	5
INTERPERSONÁLNÍ Růst	
<u>Navázání nových vztahů</u>	12
<u>Upevnění dosavadních vztahů</u>	10
<u>Otevřenost</u>	9
<u>Nezávislost, autonomie</u>	8
<u>Asertivita</u>	7
<u>Empatie</u>	5

4.1 Popis kategorií přínosů krize

A: OSOBNOSTNÍ RŮST

Sebepojetí (N-17)

Posílení sebevědomí a sebedůvěry (10)

Jedinec upevňuje vztah k sobě samému, zažívá svůj význam a jedinečnost, dokáže ocenit sám sebe a mít se rád. Vyřešení krize se odráží v jeho prožívání spokojenosti ze sebou samým. Zjišťuje, že už nepotřebuje vnější podporu k tomu, aby se mohl respektovat a vážit si sám sebe. Nemusí nikomu dokazovat, že „on za to stojí“, nepotřebuje přijetí od ostatních. Nachází svůj opěrný systém sám v sobě.

„Respekt k sobě, začala jsem si sama sebe víc vážit, zjistila jsem, že to nemusí souviset s nějakým zřejmým úspěchem, můžu si sebe vážit a mít se ráda prostě proto, že jsem.“ (Míša, 28)

Získává jistotu sám v sobě, nepotřebuje potvrzení z vnějšku. Věří sám sobě, že je schopný dokázat to, co chce vlastními silami a řešit si své problémy sám.

„Začal jsem se mít víc rád, zjistil jsem, že když věřím sám v sebe, tak že dokážu to, co chci, že chci žít svůj život a ne život někoho jiného.“ (Petr, 20)

S tím, jak člověk posiluje hodnotu sebe samého, se stává autonomnější a tudíž méně závislý na hodnocení okolí. Nemusí se nikomu zpovídat z toho, co dělá, nejvyšší zodpovědnost má sám k sobě.

„Můžu se vlastně pustit do čehokoliv, protože když budu mít jistotu sama v sobě, tak na těch vnějších podmínkách zas tak nezáleží. Zjistila jsem, že mi druzí lidé docela důvěřují, svěřují se mi, vlastně ani nevím proč, asi v nich tu důvěru budím. To jsem si taky znovu uvědomila a že bych taky sama sobě mohla víc důvěřovat.“ (Táňa, 50)

Akceptace sebe a svého místa ve světě, autenticita (7)

Člověk přijímá sám sebe i se svými nedostatky. Uvědomuje si, že je součástí lidské zkušenosti dělat chyby a učit se z nich. Akceptuje se i s negativy, které patří k lidské podstatě, a uvědomuje si, že má stejnou hodnotu jako kdokoli jiný.

„Vím, že mám také vlastní hodnotu. Už nekoukám tolik na ty ostatní, co si myslí, vím, že taky nejsou dokonalí. Já jsem stejně důležitá, jak oni. Nemají větší nebo menší cenu než já sama.“ (Eliška, 27)

To, že přijímá sám sebe takového jaký je, mu umožňuje přístup k odštěpeným částem, které předtím popíral. To má za následek obnovení a možnost využití energie, kterou člověk věnoval na popření nechtěných vlastností. Souvisí tedy i s uvědoměním obranných mechanismů popření a projekce. Člověk už se nemusí tolik kontrolovat, může projevat svou podstatu a být uvolněný.

„Už jsem zase tím člověkem, kterým jsem byla, jsem to zase já. Jsem taková, jaká jsem, zase vidím své klady i záporny. Mám sama sebe zase ráda. Předtím jsem byla rozdělená na dvě části, jedna byla srdce a druhá rozum, byly od sebe oddělené, nepropojené, odcizené, každá šla jinam. Nepoznávala jsem sama sebe a nenáviděla jsem se za to. Vnímala jsem u sebe jen to špatné – to neumím, to neznám, jsem hrozná... Ted' už jsem zase jedna celá, s těma kladama i záporama.“ (Hana, 34)

Stává se díky tomuto poznatku celistvější, integrovanější a zralejší ve svém chování.

Smíření se s životní realitou (4)

Člověk si uvědomuje, že jeho možnosti a zdroje nejsou neomezené, že jeho tělo se proměňuje a stárne, podléhá involuci. Uvědomuje si, že ne se vším se dá něco udělat a změnit to. Nezbyvá, než se smířit se svou životní realitou a přestat investovat svou energii do řešení problému, který žádné řešení nemá – i to je řešení. Smíření se s životní realitou v sobě nese velkou dávku životní moudrosti a pokory k běhu a řádu světa.

„Přijmutí skutečnosti, že to tak prostě je, že to nezměním a nedá se s tím nic dělat. Přijmout věci tak, jak jsou, nechat věci plynout a netlačit je, moc se proti nim nebouřit. Obecně přijmutí a nějaká pokora k životu a tomu, co přináší.“ (Jiřina, 47)

Dospění, dozrání (4)

V krizi často ožívají stará témata, která jedinec vytěsnil do pozadí a nyní se hlásí o slovo, aby je dokončil. Život člověku stále dokola přináší v různých podobách a proměnách podněty, které se dotýkají jeho „citlivého místa“ a které si doposud nezpracoval.

„Uspokojení dávné touhy, najednou jsem mohla být s někým, kdo pro mě představoval nějaký nedosažitelný ideál. Uspokojení něčeho z minulosti, co nebylo naplněné, vlastně mi to umožnilo dospět.“ (Lenka, 24)(pozn.:klientka navázala krátkodobý mimo-partnerský vztah, který posléze opustila a vrátila se k původnímu partnerovi)

Tato témata se často dotýkají vývojových otázek, jako např. separace a osamostatnění, tedy stávání se dospělou a zralejší osobností. Toto platí především ve vztahu k sebepojetí a se systémem vnitřní opory jedince, tedy v jistotě, kterou má sám v sobě. Tím, že se člověk stává dospělejším, je také autonomnější.

„Myslím si, že jsem ten rozvod potřebovala, abych konečně dospěla.“ (Iva, 35)

Hodnoty a postoje (N-16)

Změna dosavadních hodnot (11)

Přehodnocení dosavadního žebříčku hodnot. Zaměření pozornosti novým směrem, zjištění, že existují důležitější nebo zajímavější věci, než na které se doposud soustředili. Snížení důležitosti dosavadních problémů, schopnost neřešit je, nechat je být.

„Nad spoustou věcí už dokážu mávnout rukou, vím, že nejsou tak podstatné. Změnil se mi žebříček hodnot.“ (Iva, 35)

Změna dosavadních hodnot souvisí s realizací smysluplné činnosti v životě, s reálným naplňováním těchto nově zjištěných hodnot. Člověk si uvědomuje, že jeho místo je někde jinde, že doposud nenaplňoval svou podstatu tak, aby měl pocit seberealizace v životě.

„Ale vlastně už mi na tom tak nesejde, přestalo to být důležité, smířila jsem se s tím, že to nejde, že to stejně neovlivním, a tím to pro mě přestalo mít smysl, snažení v téhle oblasti. Začala jsem se realizovat jinde.“ (Jana, 45)

Změna postojů a hodnot souvisí s uvědoměním, že některé vnější okolnosti nelze změnit. Jediná možná svoboda člověka tkví v tom, že zaujme k podmínkám jiný postoj. Člověk se smiřuje s tím, co nemůže ovlivnit, a orientuje se jiným směrem. Někdy musí vědomě snížit pocit zodpovědnosti, který cítí za vnější podmínky, a vztáhnout si tuto zodpovědnost sám k sobě.

„Vím, že řešit některé problémy jiných mi nepřísluší. Nechci, aby to znělo sobecky, ale já sama mám svých problémů dost a musím se prvně postarat sama o sebe. Vždycky jsem byla vedená k velké zodpovědnosti za všechno kolem, byla jsem nejstarší a jednu dobu ještě jako dítě jsem sama táhla celou rodinu. Teď nechávám zodpovědnost za řešení problémů na těch, či jsou, je to jejich věc. To je pro mě ta největší změna v životě, doteď jsem se vždycky starala já.“ (Anna, 68)

Změna dosavadních postojů a hodnot se tedy týká postoje člověka k sobě samému a ke svému blízkému okolí, ke kterému se vztahuje. Souvisí tedy se změnou vnímání sebe sama, své hodnoty, mění se postoj k sobě a tím i k ostatním lidem.

„Poznání, že každý člověk má nějakou cenu, včetně mě.“ (Míša, 28)

Posílení původních hodnot (5)

Spočívá v upevnění místa člověka ve světě, jeho pozice a hodnoty, ale i hodnoty vztahů v jeho životě. Zjišťuje, že zanedbával vztahy, které pro něj hodně znamenají, protože je považoval za samozřejmost. Díky krizi (často párové) zjišťuje, jakou pro něj mají opravdu hodnotu, které vztahy jsou pro něj důležité. Začíná si vážit věcí, které pro něj partner dělá, protože si uvědomuje, jak snadné je někoho ztratit.

„Začal jsem si vážit maličkostí v tom našem vztahu, takovejch těch drobných pozorností od ženy, který mi prokazuje, protože mě má prostě ráda. Těch jsem si předtím už vůbec nevšímal. Teď se jí to snažím vrátet.“ (David, 32)

Dále zjišťuje, že o to, co je pro něj v životě důležité, je nezbytné pečovat. Investuje do vztahů svoji energii a aktivitu, čímž dává najevo, že si těchto vztahů váží a má za ně svůj díl zodpovědnosti.

„Na druhou stranu si toho člověk víc váží, víc o to usiluje a stará se o to. Víc mě to motivuje, abych do toho dávala. I do vztahů víc investuju, aby to zůstalo stejné.“ (Iva, 35)

Ukazuje se, že důležitou podmínkou pro upevnění dosavadní hodnoty vztahů je otevřenost, určitá míra autonomie a zachování vlastních hranic díky schopnosti asertivního vyjadřování pocitů a dále empatie, tedy schopnost pochopit, verbálně vystihnout a respektovat význam partnerovi reality.

Postoj ke zdraví (6)

Díky krizi vystupuje do popředí hodnota zdraví jako důležitá podmínka pokračování života, možností realizovat se v něm, a tak ho naplňovat smyslem. Vyniká obzvlášť v krizích týkajících se problémů se zdravím. Jedinec začíná pečovat o své zdraví, zajímá se o zdravý životní styl a o podmínky, ve kterých žije.

„Začala jsem pečovat o vlastní tělo, změnila jsem stravu, změřila jsme se na zdravý životní styl.“ (Jiřina, 47)

Je spojeno s vnímáním vlastní odolnosti či nezdolnosti, schopností regenerace lidského organismu a s vírou, že člověk vydrží víc, než si myslí.

„Jsem jako člověk nezdolná, ať se děje, co se děje, ale jdu a hledám pomoc, jak z toho ven.“ (Anna, 68)

Člověk si nachází vlastní zvládací strategie, jak se vypořádat s nároky, které na něj kladou vnější podmínky a jak pracovat s prožíváním stresových událostí.

„Přestal jsem kouřit, přestal jsem se dívat na televizi, začal jsem se otužovat, cvičit pět tibeťanů, to jsem nikdy předtím nedělal.“ (Jaroslav, 35)

Krizové situace připomínají člověku jeho zranitelnost, konfrontují ho s vlastní smrtelností, konečností lidské existence a nutností naplňovat přítomné bytí smyslem.

Smysl, víra (6)

Člověk hledá v krizi, kterou prožívá, nějaký smysl a význam, který by mu pomohl situaci unést, protože když ví proč, zvládne každé jak. Věří, že má na světě nějaké poslání, úkol který je pro něj jedinečný, který může naplnit jen on sám. Má svou vnitřní motlitbu, která ho posiluje a doprovází v těžkých chvílích.

„Do popředí vystoupila příroda, daleko víc jsem si jí uvědomovala a uvědomuji, vždy pro mě byla to nejdůležitější v životě. Ta krize to ještě zdůraznila. Víím, že já sama jsem součástí přírody, že všechno má svůj začátek a konec a taky rád. Mám víru, ta pro mě byla vždycky důležitá a znovu se mi to potvrdilo. Když je někdy zle, mám svojí vnitřní motlitbu.“ (Anna, 68)

Zahrnuje také obrat k duchovní sféře, potřebu vytvořit nebo upevnit si vlastní filozoficko-náboženský názor, a dát tím světu určitý řád.

„Obrátil jsem se od čistého materializmu k radosti ze vztahů s lidma, k duchovní sféře. Začal jsem poznávat, že kromě toho, co se dá měřit, existuje i lidská duše. Přineslo mi to víru do života, i když si nejsem úplně jistý, že věřím právě v boha, ale prostě věřím.“ (Jaroslav, 35)

Člověk se také ujišťuje, že hodnoty, kterým ve svém životě věří, jsou ty pravé. Ujasňuje si, zda to, co dělá např. ve svém zaměstnání, tyto hodnoty naplňuje nebo vytváří, zda věří tomu, co dělá. Otázky smyslu a víry se tedy netýkají pouze náboženského cítění, ale také vlastní aktivity pro ostatní a seberealizace.

„Zjistila jsem, jak moc důležité je to, co dělám a jestli mě to naplňuje. Nemá smysl dělat práci, která mě ničí. Víím, že moje práce je být prodavačkou, i lidi kolem mě říkali, že jsem v tom dobrá, ale nebrala jsem to moc vážně.“ (Táňa, 50 let)

Člověk tím, co dělá a jak to dělá a zda v to věří, potvrzuje svou hodnotu. Otázka víry v sebe souvisí se sebepojetím, autenticitou, realizací a stáváním se tím, kým člověk už je. Díky krizi si člověk upevňuje nebo mění svůj postoj k sobě, hodnoty a světonázor.

Schopnosti (N-16)

Řešit problémy (12)

Jedinec si díky nové zkušenosti s krizí rozšiřuje paletu copingových strategií, které může využít při dalších krizích. Získává dojem, že další krize už nebudou mít tak velké a ničivé následky, protože ho překlenutí této krize posílilo, je psychicky odolnější. Ve vyřešení současné krizi vidí naději, že ze všeho vede nějaká cesta ven, všechno má své řešení, byť by to mělo být právě smíření se se situací. Člověk si také uvědomuje, že ne vždy mu přísluší řešit problémy ostatních, protože on sám nemá právo zasahovat jiným do jejich rozhodnutí. Zjišťuje, že za řešení svých problémů nese v konečném důsledku zodpovědnost jen on sám, a nikdo jiný. To ho zpětně posiluje v jeho nezávislosti a schopnosti hledat zdroje řešení problémů sám v sobě.

„Už znovu neudělám ty stejné chyby, teď už bych z podobné krize vyšla jinak, už by nebyla tak tragická. Zařídila jsem si nový byt. Byla to tvořivá práce, už nejsem jen přívěšek na něčím krku, ale dokážu to i sama, na nikoho se nemůžu a ani nemusím spoléhat. Zjistila jsem, že dokážu řešit problémy bez cizí pomoci.“ (Iva, 35)

Vzhledem ze změně hodnot, a to i hodnot doposud řešených problémů, je jedinec schopný podívat se na nové problémy s větším nadhledem. Člověk získává schopnost poodstoupit od problému, nenechat se jím pohltit a uchovat si svůj odstup, což je samo o sobě základním předpokladem toho, aby mohl být problém vyřešen.

„Vidím teď problémy z výšky, jsem schopná se nad ně povznést, je úžasné řešit je s klidem a nadhledem.“ (Hana, 34)

Objevuje, že problém mívá obvykle více řešení, není třeba se upínat na to jediné správné. Uvědomuje si, že možných řešení je několik, že pouze jeho vidění bylo zúžené tím, že se problémem nechal pohltit. Je schopný zaujmout k řešení problémů nový postoj a hledat třeba i tvořivým způsobem různé varianty. Jednou z nových možností je právě uchopení problému pomocí metafor a nahlédnutí problému z více možných úhlů, které předtím zůstaly skryty.

„Zjistila jsem, že všeho vede několik cest, že i kdyby ani nová práce nebyla dobrá, tak můžu dál hledat.“ (Táňa, 50)

Dalším důležitým zjištěním je, že samotné mluvení o problémech nestačí, stejně podstatná je také aktivita a vlastní iniciativa. Někdy je jedinec uzavřený v kruhu své bezmocnosti a strachu, že udělá chybu. Ztrácí energii nekonečným zvažováním možností, ale není schopen udělat konstruktivní krok. V tu chvíli je nezbytné přijmout odpovědnost za to, že sice může udělat chybu, ale i ta ho posouvá dál na jeho cestě.

„Došla jsem k tomu, že některý problémy nevyřeším tím, že je budu donekonečna rozebírat, tím se nic nezmění. Někdy je potřeba něco udělat, nejen to rozebírat. To nikam nevede.“ (Kamila, 19)

Schopnost řešení problémů souvisí s obnovením sebedůvěry, otevřenosti, v ochotě riskovat neúspěch a sbírat zkušenosti.

Hospodaření s časem (4)

Schopnost hospodařit s vlastním časem souvisí s reorganizací hodnot, tedy toho, co je pro člověka důležité a co méně, čemu se chce věnovat a co může vynechat, aby nebyl přetížený. Už jen to, že si svůj čas rozvrhuje, ho podporuje v aktivitě a zvyšuje pocit kompetence problémy řešit a ne je např. odsunovat „až na to bude čas“. S lepší organizací času má pocit, že problémy kolem zvládá a má nad nimi kontrolu.

Naučila jsem se organizovat svůj čas, přestala jsem dělat některé věci, které mě vyčerpávaly a stejně k ničemu nebyly. Naučila jsem se některé povinnosti předat ostatním a na některé se úplně vykašlat, protože nejsou tak důležité, jakou důležitost jsem jim přikládala. Já jsem důležitější. Vždycky jsem si myslela, že si umím dobře povinnosti rozplánovat, všechno to šlapalo, domácnost, práce, ale najednou to nějak začalo zadržávat, až to přestalo jít úplně, už jsem se nestíhala ani nalíčit do práce. Měla jsem pocit, že nestojím za nic, pak už jsem kašlala úplně na všechno. V jednu chvíli jsem si uvědomila, že to tak dál nejde, že musím začít něco dělat jinak. (Marie, 50)

S vnitřní nebo vnější změnou, která je často příčinou krize, člověk zjišťuje, že jeho dosavadní chování už není dostačující. Nestačil se ještě přizpůsobit novým podmínkám, a proto má pocit

nedostačivosti. Krize může být tedy signálem, že je nezbytné vyvinout nové způsoby chování, které budou adekvátní realitě.

Aktivace (N-15)

Vnitřní síly, uvědomění potenciálu, vůle, uvědomění toho, co chci, motivace k aktivitě(15)

Člověk uvnitř sebe nachází sílu postavit se nepříznivým vlivům, objevuje svůj vlastní potenciál k naplnění svých potřeb. Uvědomuje si, že sílu k získání toho, co potřebuje, má sám v sobě a nemusí se spoléhat na okolí. K realizaci potřeb je nezbytné vyvinout vlastní aktivitu a iniciativu, být otevřený tomu, co přichází. Dochází ke zjištění, že jeden malý konstruktivní krok dokáže rozhýbat „celou lavinu“, protože problémy spolu vzájemně souvisí, jsou propojené, stačí jen odněkud začít.

„Síla člověka v tom, že pořád někam leze. Cokoliv jsem udělala, tak to nikdy nebylo zadarmo, nikdy se mi nic nepovedlo jen tak. Díky tomu, že do něčeho investuju energii a dřu, tak se dostanu do míst, do sfér, kdy ty náhody jsou a do tebe narazí. Musí se té náhodě vykročit vstříc. Člověk má spoustu možností v životě, že existuje náhoda, jen musí být připravený využít příležitosti a vidět jí v té náhodě. Náhody jsou tu k tomu, aby se ten život rozhýbal. Člověk musí být aktivní, aby se to pole pro ty náhody vytvořilo, to podhoubí. Věřím tomu, že stačí udělat nějaký krok a všechno se dá do pohybu.“ (Iva, 35 let)

Aktivace vnitřních sil souvisí se schopností řešit problémy, protože člověk získává přesvědčení, že „může“, má v sobě na to sílu a odvahu vzít věci do svých rukou. Člověk je aktivní tam, kde může naplňovat své hodnoty, kde má pocit smysluplnosti své činnosti. Objevuje novou radost ze života a elán, síly, které byly potlačeny.

„Vytvářím si představy, jaký chci mít život nebo jaký prožít den, a ono se mi to plní. Objevila jsem sílu vůle - když něco chci, tak to dokážu. Objevila jsem svoji vnitřní sílu, nebát se být aktivní, nebýt šedou myškou, která stojí stranou.“ (Peke, 16)

Zjišťují, že když něco chtějí, tak jsou schopní to dokázat, což zpětně ovlivňuje jejich sebehodnocení.

Přijetí zodpovědnosti za svůj problém (9)

Člověk zjišťuje, že on sám je strůjcem své reality, a že záleží pouze na něm, jak se k problému postaví. Dochází mu, že když chce něco změnit, musí začít sám u sebe. Místo jeho řízení se posouvá z externího na interní.

„Smířil jsem se s tím, že jí nezměním, že celá snaha někoho měnit je zbytečná. Jedinej, koho můžu měnit jsem já sám.“ (Zdeněk, 21)

Přijetí vlastní odpovědnosti za problém je přímo úměrné schopnosti problém řešit. Díky tomu si uvědomuje, že jediný člověk, který s tím může něco udělat, je on. Někdy je pocit zodpovědnosti za druhé lidi tak silný, že člověku zabráňuje v uvědomění, co vlastně sám chce.

„Utvrdilo mě to v tom, že nemůžu změnit celý svět, některý lidi a věci nezměním, a že pokud chci být spokojená, tak na sebe musím mít přiměřené požadavky.“ (Jana, 45)

Člověk si uvědomí, že musí být aktivní tam, kde sám může něco změnit (např. v práci na sobě), a že nemá smysl investovat svou energii tam, kde je nutné se s realitou smířit (např. změna lidí v okolí). Považovat tedy pouze přijetí zodpovědnosti za klíč k vyřešení problému je zjednodušující. Stejně tak důležité je zřít se přehnaného pocitu zodpovědnosti za své okolí.

Uvědomění nebo posun vlastních hranic (N-14)

Uvolnění a uvědomění obranných mechanismů (5)

Člověk díky krizi zjišťuje, že je to jen on sám, kdo si vytváří svou vlastní realitu. Nahlíží na způsoby, jak funguje lidská psychika, jak se často sami obelháváme, abychom přežili a realita byla méně bolestná. Vidí, že obrany, které je doposud před něčím chránili, jim nyní spíše zabraňují v rozvoji, a tak si je nově přizpůsobují.

„Uvědomění si toho, že si sama určuji svoje mantinely To, že mantinely jsou jenom v mojí představě, ve fantazii, reálně neexistovaly – a tak to, co jsem sváděla na druhé, že to je jejich vina, bylo nakonec moje vlastní. Díky tomuhle jsem s těmi vlastními mantinely mohla něco udělat. Osvobození od těchto mantinelů – nemusím se pořád tak hlídat.“ (Míša, 28)

Vzhledem k tomu, že v krizi dochází k oslabení obranných mechanismů, je člověk schopen si jasněji uvědomovat, kolik vlastních „temných stránek“ si promítá do druhých lidí, aby se s nimi nemusel konfrontovat. V krizi však temné stránky vystoupí ve větší své síle, a tak už nemůže předstírat, že „nejsou jeho“.

„Nastražil jsem na sebe takovou past, promítl jsem si do ní spoustu věcí, které jsem tak chtěl mít. Byla to moje touha po ideálu, ale byl to jenom mýtus, který jsem si sám stvořil.“ (Zdeněk, 21)

Dále zjišťuje, že to, co vnímal jako „osud“ – tedy něco, co je dané, s čím se nedá nic udělat, je mnohdy spíše konstrukt jeho vlastní neschopnosti, nebo neochoty s těmito „danostmi“ něco udělat. Souvisí tedy s aktivitou a přijmutím vlastní zodpovědnosti, tedy moci aktivně zacházet s realitou a vnímat své chování jako účinné (LOC). Uvolnění obranných mechanismů má tedy za následek přijetí vlastní odpovědnosti.

„Uvědomila jsem si, nakolik si člověk sám vytváří svojí realitu, o které si předtím myslel, že je nějak osudově daná.“ (Kamila, 19)

Úplně nová zkušenost (11)

Tato zkušenost se často týká vztahů a jejich možností. Často dochází k emočně – korektivní zkušenosti - např. v tom, na koho se vlastně člověk může v krizi obrátit. V krizových momentech mohou vystupovat do popředí vlastnosti, kterých si předtím u partnera nebyl, nebo nechtěl být vědom. S krizí člověk něco (někoho) ztrácí, ale také získává - otevírají se mu oblasti, do kterých předtím neměl přístup.

„Zjistila jsem, že lidi, od kterých jsem očekávala pomoc selhali a lidi, od kterých bych to nikdy nečekala, mi naopak nejvíc pomohli. Zjistila jsem, na koho se vlastně v těžké chvíli můžu obrátit. (Eliška, 27)

Člověku se také rozšiřují obzory v tom, co již dělá, získává v této oblasti nové zkušenosti a dokáže se lépe vcítit do lidí, kteří prožívají něco podobného. Spolu s tím jsou ochotni

altruisticky pomoci, protože mají sami pozitivní zkušenost s tím, když jim někdo v těžké situaci pomohl. Je v úzkém vztahu ke schopnosti empatie a k otevřenosti novému.

„Zkušenost, jak fungují psychofarmaka. Měla jsem úplně jiné barevné sny, fungovala jsem jako člověk úplně jinak, než předtím. Byl to takový jeden velký experiment. Mám zkušenost, kterou jen tak někdo nemá a můžu z ní těžit. Mám právo mluvit o téhle nemoci, dokážu díky tomu pochopit víc věcí.“ (Daniela, 18)

Současně většina lidí ve výzkumném vzorku zmiňovala jako přínos novou pozitivní zkušenost s profesionální psychologickou péčí a ztrátu předsudků vůči této profesi. Vzhledem k nízké spolehlivosti informace jsem však tyto odpovědi neskórovala a nezařazovala do celkových výsledků.

B: INTERPERSONÁLNÍ RŮST

Navázání nových vztahů (N-12)

Díky krizi se otevírá nový úhel pohledu, který jedinec předtím zavrhoval. Po absolvování krize je schopný vnímat ve svém blízkém okolí lidi, které předtím nebral na vědomí, „neviděl je“, otevírají se mu nové obzory. Zbavuje se některých předsudků a uvolňuje se od starých obran, které již nejsou funkční.

„Možnost navázat nové vztahy s lidmi na vesnici, které jsem předtím odsuzovala, ztrátu předsudků. Změnil se můj vztah samotné k sobě a i k ostatním.“ (Míša, 28 let)

Člověk si po absolvování krize také začíná důkladněji vybírat lidi, kterým se svěří, je opatrnější ve volbě kamarádů nebo následných partnerů.

„Našla jsem díky téhle krizi nové kamarády, přišla jsem na to, že i já můžu být pro ně oporou, nejen oni pro mě. Poznala jsem, jací lidé jsou, že nejsou všichni hodní. Vím, že si na ně musím dávat pozor a že si kamarády musím pečlivě vybírat.“ (Peke, 16 let)

Souvisí to se ztrátou iluzí, ke které v průběhu krize došlo a s uvědoměním, že ne na všechny lidi kolem sebe se může spolehnout. Volí nová kritéria, podle kterých se někomu otevře, svěří, je v tom opatrnější. Uvědomuje si vlastní hranice, kam až chce své okolí pustit. Má poté větší jistotu, že nové vztahy jsou kvalitní a že nezůstává u povrchních známostí, vztahy jsou realističtější.

„Ztratila jsem iluze o lidech, ale správně. Přestala jsem toužit po tom, aby všichni byli moji kamarádi, začala jsem si je víc vybírat.“ (Iva, 35)

Díky krizi, která se týká určitého tématu (např. zdraví) také člověk potkává nové lidi, které by jinak nepotkal. To se týká především skupin lidí se stejným postižením (např. v podobě svépomocných skupin). Člověk na své cestě potkává „spřízněné duše“, které ho podpoří, pomohou mu v těžkých chvílích a jsou významným zdrojem opory pro zvládnutí krize, i přestože by to od nich neočekával.

„Setkal jsem se s člověkem, který měl stejný problém jako já, ale předtím byl na tom daleko hůř než já, byl to ležák. Věřil v Boha a každý den se modlil...to jak se proti tomu bránil vírou...Byl to malý zázrak, lékaři tvrdí, že se z toho dostal. Tenhle člověk mě hrozně moc

inspiroval, díky němu jsem i já začal věřit. Pak jsem potkal ještě další dva lidi, oba věřící s roztroušenou sklerózou. Já bych všechny ty lidi vůbec nepoznal, kdybych neprošel touhle nemocí, nejvíc vděčnej jsem těmhle lidem. (Jaroslav, 35)

Upevnění dosavadních vztahů (N-10)

Člověk v krizi zjišťuje, na koho se může v případě nouze obrátit a na koho nikoliv. Často dochází k objevu, že lidé, na které spoléhal selhávají a lidé, u kterých by to nepředpokládal, mu naopak pomohou a stojí při něm. Toto se stává v nefunkčních rodinách, kdy děti spoléhají na své rodiče nebo opačně, ale vlivem narušených interpersonálních vztahů očekávaná pomoc selhává. Oporu poté hledají ve vztazích, které krize tímto způsobem prověřila. Poznává u blízkých lidí vlastnosti, které se do té doby neměly šanci projevit. Člověk tedy zjišťuje nejen to, co od druhých může dostat, ale i to, co nemůže, jaké jsou hranice ve vztazích.

„Upevnění vztahu s přítelem a se sestrou. Vím, že se na ně můžu kdykoliv obrátit a že mi pomůžou.“ (Katka, 23)

U párů je to upevnění vztahu a uvědomění si jeho hodnoty, co pro ně vztah znamená. Uvědomují si pozitiva, která dříve považovali za samozřejmost, a více do vztahu investují, aby tento stav udrželi. Uvědomují si, že stereotyp a samozřejmost můžou vztah zničit.

„Vztah, ani ten manželskej není samozřejmost, je potřeba do toho investovat taky něco ze sebe, nejen to nechat běžet samospádem. Pak to upadá do takovýho toho stereotypu a nakonec zjistíte, že si toho druhýho člověka vlastně nevážíte a nakonec ani nevíte, co k němu vlastně cítíte. Ten koloběh to prostě ubije, když se o to nestaráte.“ (David, 32)

Souvisí s mírou důvěry ve vztahu a otevřeností ve vzájemné komunikaci, která je předpokladem pro společné řešení problémů a také s mírou vcítění se do toho, co partner prožívá. To ovšem předpokládá ochotu empaticky nahlédnout do partnerovy reality a přijmout svůj díl zodpovědnosti na společném problému.

„Upevnění partnerského vztahu, uvědomila jsem si, jak moc partnerovi na vztahu záleží, že o tom, co mi ve vztahu chybí, můžu otevřeně s partnerem mluvit. Naučili jsme se s partnerem víc spolu mluvit o tom, co prožíváme, že musíme o náš vztah víc pečovat a být na to oba.“ (Lenka, 24)

Díky absolvování krize jedinec získává větší nezávislost, je schopný zvládnout víc věcí sám, bez pomoci druhých, má pocit větší kompetentnosti a svobody, což může být pro jeho okolí imponující. Stává se tak větší oporou pro druhé a současně uvolňuje tlak na okolí, aby se o něj „postaralo“. Větší nezávislost poskytuje v partnerském vztahu více prostoru i pro vzájemné vyjádření nesouhlasu a možnost diskuze.

„Uvědomění, že už tolik nevisím na partnerovi, jako ta koule na noze, že více prosazují svá práva a názory, tak tím získávám u partnera respekt. Můj vztek se proměnil na větší nezávislost. Uvědomila jsem si, jak moc se můj vztah s partnerem zlepšil. Jsem teď víc nezávislá, a tím pádem i pro něj přitažlivější.“ (Míša, 28)

Upevnění vztahů se projevuje ve svém konečném důsledku také v upevnění společných hodnot a cílů, rituálů, aktivit, přání a potřeb.

Otevřenost (N-9)

Být otevřený ke světu znamená být aktivní a ochotný převzít odpovědnost za své chování. Otevřenost svědčí o pohotovosti a připravenosti ke změně, o osobnostní flexibilitě. Je také spojována s odvahou jít do interakce se světem, získávat informace a díky tomu růst.

„Věřím tomu, že stačí udělat nějaký krok a všechno se dá do pohybu. V tomhle smyslu jsem otevřenější k tomu, co ke mně přichází.“ (Iva, 35)

Souvisí s uvědoměním člověka, že si může dovolit být otevřený v komunikaci, že mu za to lidé v jeho okolí stojí. Otevřenost může být vnímána jako uvolněnost a vstřícnost ve vztahu k lidem. Člověk však musí mít dostatečnou jistotu sám v sobě, aby si mohl dovolit být otevřený. Ego-obranné mechanismy musí fungovat optimálním způsobem. Člověk totiž riskuje zranění svého sebepojetí. V otevřenosti je však také vnímaná velká síla a svoboda v projevu. Míra otevřenosti je úměrná autonomii a nezávislosti na tom, co si o mě ostatní lidé pomyslí.

„Mám odvalu ptát se, předtím jsem jen všechno odkejšovala, i když jsem tomu třeba nerozuměla, protože jsem se bála, co si o mě asi pomyslí. Ted' se nebojím zeptat, když mi není něco jasného, tak prostě jdu a zeptám se. Dřív jsem byla taková utáplá.“ (Eliška, 27 let)

„Zase reaguju na lidi, jsem uvolněná, jsem to prostě já. Jdu vstříc jakémukoliv člověku, můžu zase komunikovat, předtím jsem byla hrozně uzavřená a necítila jsme se v tom dobře. Ted' mě ta otevřenost postrkuje vejš, dodává mi další sílu.“ (Hana, 34)

Přiblížení se světu druhých lidí a otevření se možnostem, které tyto jiné světy přináší. Otevřenost implikuje i schopnost empatického porozumění, otevřenosti ke zkušenostem druhého člověka. Otevřenost se týká nejen interpersonální komunikace, ale také obecného nastavení ke světu.

Autonomie, nezávislost (N-8)

Člověk si po absolvování krize uvědomuje, že jistotu musí hledat především sám v sobě, „postavit se na vlastní nohy“. Zjišťuje, že on sám je jediný, kdo si opravdu může pomoci a přebírá zodpovědnost za svá rozhodnutí a činy. Paradoxně může být jeho nově nabytá nezávislost pro okolí přitažlivá. Autonomii jedinec zažívá jako pocit svobody a úlevy, nezávislosti na názoru jiného člověka. Přijetí odpovědnosti člověku umožňuje dosáhnout samostatnosti a využít naplno svůj potenciál.

„Osamostatnění, přestala jsem být závislá, uvědomění, co to vlastně je. Že to ostatní lidi považují za slabost a že je to spíš odrazuje. Lidem imponuje spíše svoboda. Odvalu. To, že spoustu věcí dokážu jen sama.“ (Iva, 35)

Stává se osobitějším individuem, nepotřebuje se již natolik přizpůsobovat svému okolí. Může si dovolit být originální a nemá potřebu se někomu zodpovídat za své činy. Nejvyšší zodpovědnost má sám k sobě, vlastním pocitům potřebám a názorům. Má větší jistotu ve svůj filozofický pohled na svět a již si ho nepotřebuje před ostatními obhajovat.

„Už nikomu necpu svoje názory, já si za nimi stojím a nepotřebuji přijetí od ostatních.“ (Zdeněk, 21)

Současně tento svůj „světonázor“ dokáže srozumitelně sdělovat okolí a stát si za ním. Autonomní chování souvisí s asertivním vyjadřováním pocitů a názorů. Ostrá polarita mezi závislostí a nezávislostí může být kontraproduktivní především v partnerských vztazích, kde je často potřeba dosáhnout spíše kompromisů.

„Jsem teď víc na manželovi nezávislá, dokážu si říct, co chci a co nechci.“ (Zlatka, 23)

Člověk po projití krize získává větší důvěru ve vlastní schopnosti. Věřící sám v sebe a v to, že když přijdou další problémy tak je bude schopný zvládnout.

Asertivita (N-7)

Asertivita souvisí s budováním a upevňováním místa ve světě a nezávislosti v interpersonálních vztazích. Jedinec se vymezuje vůči okolí a brání si vlastní hranice, kam až si své okolí pustí. Současně také proniká do osobního prostoru jiných lidí. Asertivní chování umožňuje bezpečné setkání dvou lidí a vytváří prostor pro vzájemné pochopení a respekt. Umožňuje hospodaření s energií jedince, protože jí zbytečně neplýtvá tam, kde to není potřeba, a šetří nedorozumění v komunikaci.

„Dokážu říct ne, to neudělám. Předtím bych prostě sklopila uši, aby na mě někdo nebyl naštvanej, a poslušně šla udělat, co mi kdo řekne, ale teď už ne. Můžu lidi odmítnout, vím, že se vlastně nic nestane. Nenechám si líbit to, co dřív.“ (Eliška, 27)

Asertivní chování tedy souvisí s nastavením vlastních hranic a s mírou otevřenosti v komunikaci. Asertivní komunikace umožňuje propojení vnitřních prožitkových světů při zachování potřebné autonomie. Dokáže říct NE bez pocitu viny. Člověk, který má jistotu sám v sobě, hranice jeho JÁ jsou pevné, si může dovolit jít do konfliktu.

„Dokážu opravdověji vyjadřovat to, co si myslím a cítím. Nezaobaluju už tak to, co chci říct, ale říkám to přímo. Objevil jsem druhou stránku sebe, vždycky jsem si o sobě myslel, že jsem maximálně tolerantní, ale ostatní to můžou vnímat jako slabost. Dokázal jsem si taky dupnout, nepotřebuju už všechno urovnávat a uhlazovat.“ (Zdeněk, 21)

Empatie (N-5)

Schopnost vcítit se do ostatních lidí a jejich problémů, lepší porozumění nuancím, které prožívají jak oni sami, tak druzí lidé. Je podmíněna otevřeností, která umožňuje přiznat důležitost problému, který má druhý člověk, i přestože se může zdát z jejich úhlu pohledu malicherný. Člověk je ochoten vstoupit do významového světa partnera a akceptovat jeho realitu. Jedinec po absolvování krize vnímá také přínos v tom, že je schopen s větší mírou přesnosti vystihnout zkušenost druhého člověka, protože sám prožil něco podobného.

„Dokážu se teď víc vcítit do problémů druhých, předtím jsem byla hodně sobecká v tom, že jsem se zabírala jen sebou a jídlem. Dívám se teď na věci z více stran, nemám jen jednostranný úhel pohledu. To, co jeden člověk podceňuje, může být pro druhého důležité.“ (Daniela, 18 let)

4.2 Shrnutí

Přínosy krize jsou zřetelné na dvou rovinách – osobnostní a interpersonální, kde se vzájemně prolínají, doplňují a podmiňují. Není divu, neboť osobnost člověka vyrůstá především z procesu interakce s jeho okolím. Bez vztahování se k druhým lidem je naše sebepoznání omezené, sociální svět nám poskytuje důležité podněty a stimulaci k vlastnímu růstu a stejně tak i růstu ve vztazích. Druzí lidé nám často poskytují projekční plátno, kam vkládáme sami sebe a díky krizi dochází k tomu, že zjišťujeme, co je skutečně pouze naše vlastní – vracíme se tedy zpátky k sobě. V tomto smyslu můžeme říci, že i krize je důležitým prostředkem socializace jedince.

Ve sféře osobnostního růstu je základním přínosem prožité a zvládnuté krize posun nebo upevnění hodnotové orientace, upevnění vlastní životní filozofie, pocitů smyslu v životě a vztahu k vlastnímu zdraví. Přehodnocujeme dosavadní životní priority a zjišťujeme, co je v tuto chvíli v životě důležité. Do určité míry se hodnoty a postoje vztahují ke konkrétnímu vývojovému období života, ve kterém se člověk nachází. Žebříček hodnot ovlivňuje i problém, který krizi spustil. To, že člověk o něco přichází má za následek, že se tento subjekt pro něj stává důležitějším a chce ho získat zpět. Krize ze ztráty tedy způsobuje, že si člověk více váží toho, co má a uvědomuje si kvality, o které by mohl přijít.

Další důležitý přínos je v oblasti sebepojetí, v upevnění sebevědomí a důvěry v sebe. Jedinec se stává autonomnějším, akceptuje sám sebe takového, jaký ve skutečnosti je a ne takového, jakého by ho chtěli mít ostatní. Akceptuje sám u sebe i to, co nedokáže změnit, a směřuje se s životní realitou. S tím, jak sám sebe přijímá ve své celistvosti (i se svými nedostatky) se stává zralejším a dospělejším, získává důležité zkušenosti s tím, jakým způsobem řešit problémy. Osvojuje si nové zvládací strategie včetně schopnosti strukturovat svůj čas. Současně získává jakýsi návod, jak postupovat v případě další krize. Může si uvědomovat, že při řešení svých problémů je nezbytné vyvinout vlastní aktivitu a nepřenášet zodpovědnost na druhé. Jedině tak může se svým problémem něco udělat. Díky krizi získávají úplně nové zkušenosti v různých oblastech života. Upevňuje hranice svého já a zřetelněji si uvědomuje obranné mechanismy, které ho chrání, ale současně mu také brání v dalším růstu.

Ve sféře interpersonálního růstu dochází k odlišení hodnotných vztahů od méně hodnotných. Jedinec upevňuje dosavadní vztahy, které krize prověřila, více o ně pečuje a uvědomuje si jejich význam. Má tendenci navazovat důvěrnější vztahy, mění se kritéria výběru a vytváření nových vztahů. Upevnění starých vztahů i vytváření nových významně ovlivňuje otevřenost, autonomie, asertivita a empatie. Zdá se, že jsou nutnou podmínkou kvalitních

interpersonálních vztahů. Otevřenost je předpokladem pro proces učení se ze zkušenosti. Přínos v oblasti empatie je jednak ten, že člověk má zážitek pohledu na svět z perspektivy svého partnera, a jednak ve smyslu schopnosti lépe se vžít do problémů druhých, protože zažil něco podobného. Může si dovolit vžít se do světa druhých lidí, protože si dokáže udržet své vlastní hranice a „prolínání světů“ pro něj není ohrožující. Dokáže si určit, kam až druhého člověka pustí a může asertivně, to znamená přijatelným způsobem a bez pocitů viny, někoho odmítnout.

Všechny zmiňované kategorie mají jeden základní předpoklad. Člověk tím, že prošel krizí, dokáže být více v kontaktu sám se sebou a svým prožíváním. Může se na své pocity spolehnout, je sám sobě největší jistotou. Člověk roste tím, že hledá míru sebevyjádření a vyrovnává nároky, které na něj klade životní realita.

4.3 Kategorie metafor krize

1. Metafory uzavření v prostoru (N-8): Jedinec se v metafoře krize nachází nejčastěji „uvnitř“ celého obrazu. To vysvětluje neschopnost nadhledu nad problémem, který je v tu chvíli nezbytný pro jeho vyřešení. Je v něm uvězněný a nemá sílu se sám osvobodit. Ovládá ho pocit bezmocnosti, stísněnosti, nemožnosti odejít nebo se jen pohnout. Vnímá své chování jako neúčinné na vnější realitu a převažuje externí místo kontroly. V těchto obrazech je člověk sám, bez přítomnosti někoho, kdo by pomohl. To ukazuje i na vnímání samoty v těžké existenciální situaci. Člověk očekává příchod zachránce a spasitele zvenčí, ale zjišťuje, že zachráncem si může být jedině on sám.

- *Jako bych byla zavřená v domečku z jídla, jehož stěny jsou ze špekáčků, záclony ze šlehačky, dlaždičky z čokolády, střecha ze sušenek. (Kamila, 19)*

- *Jako bych kolem sebe měla dřevěný plot, nikdo za mnou nemůže. (Zlatka, 23)*

- *Připadala jsem si jako moucha v lahvi, která bzučí a lítá kolem, nemůžu ani na stranu, ani nahoru, že neprorazím, ubralo mi to hodně síly. (Jana, 45)*

- *Bylo to, jako bych mluvil do dubu, ke kterému jsem přivázaný řetězem. (Zdeněk, 21)*

- *Malý ostrůvek s palmou, já na něm sedím, kolem je moře, které jsem si nabřečela. Vidím na záliv, kde je život, ale nemůžu tam, je to daleko. (Míša, 28)*

- *Zakleté zrcadlo, které blamuje jen toho, kdo stojí před ním a má nějaký problém. Jiní lidé, kteří stojí kolem, mají jiný úhel pohledu a jsou schopni vidět realitu, ale já ne. Kdo překročí práh zrcadla, je vtažen do obrazu a zakletý v času a prostoru. Já jsem ten práh přestoupila dobrovolně tím, že jsem bez velkého úsilí shodila prvních pět kilo. Pak už to šlo samo. (Daniela, 18)*

- *Myš, která mi hryže v hlavě a nedá mi pokoj. (Katka, 23)*

- *Jako bych byla zamotaná do nějakého plátna a nemohla se z toho sama vymotat, neměla jsem na to sílu. Jako by mě někdo stácel do ruličky a utahoval a stácel a stácel. (Anna, 68)*

2. Metafory uzavření cesty (N-5): V těchto metaforách je zřetelná vize složitosti, nedosažitelnosti řešení, nemožnost pokračovat ve vlastní cestě, uvíznutí v prostoru. Na cestě k dosažení cíle jsou přítomné frustrující překážky, které jedinec není schopný sám přijatelně zvládnout. Časté je uvíznutí v kruhu nebo před nepřekonatelnou bariérou, neschopnost vidět další možnosti. Vyvstávají vnitřní konflikty, rozporné síly, které člověku brání pohnout se z místa.

- *Jako když jde Honza do světa na cestu, na zkušenou...Je zataženo, blíží se bouřka, na cestě jsou díry, klacky a překážky, musím se prodírat křovím, jsem poškrábaný, dotýká se mě to fyzicky. (Petr, 20)*

- *Byla jsem v bludném kruhu, chodila jsem pořád dokola a nevěděla jsem, kudy se z něj dostat ven. (Marie, 50)*

- *Viděl jsem, kolik dveří se mi úplně uzavírá, hodně možností se mi uzavřelo. Ty moje možnosti se tak zúžily, že jsem uvažoval o sebevraždě. (Jaroslav, 35)*

- *Neviděla jsem žádnou cestu ven. Byla jsem ve slepé ulici. Přede mnou stála vysoká zeď za kterou jsem neviděla a nemohla jsem se přes ní dostat. Cítila jsem se, jako bych byla úplně obnažená, nahá, bez jakýkoliv ochrany. Všechno se mě hned dotýkalo. (Hana, 34)*

- *Semínko, které je hluboko v půdě a nemůže se protlačit ven, aby si užilo vzduchu a slunce, tak jako ostatní. (Zdenka, 22)*

3. Metafory ztráty pevné půdy pod nohama: (N-4): Živel země představuje oporu, zakotvení, pevné místo člověka ve světě. V metaforách krize se však obrací proti člověku, je destruktivní, propadá se pod nohama, hrozí pohlcení, pohřbení. Člověk nemá tu moc něco s tím udělat, nemá tyto síly pod kontrolou, je to něco vnějšího, „osudového“. Člověka pohlcuje jakási mocná „prasíla“, která ho nečekaně přepadá a proti níž se nemůže bránit.

- *Jako bych byla na temných blatech, šla po nich a všechno se pode mnou bořilo, krajina kolem se najednou proměnila v něco nebezpečného, v rašeliniště, které mě pohltí. Bylo tam ale něco, co mě drželo a nedovolovalo mi to tam zůstat, byl to pocit zodpovědnosti za dceru. Matka, která jde a se topí se v bažině, dítě je na břehu, už je poloutopená, ale na poslední chvíli se zachytí větve. (Iva, 35)*

- *Bylo to, jako bych ztratila pevnou půdu pod nohama, všechno se mi začalo propadat. (Táňa, 50)*

- *Dostala jsem se do tekutých písků, do kterých jsem se propadala. Já už jsem nebyla ani na dně, byla jsem už pod dnem. (Hana, 34)*

- *Stojím na břehu nějakého jezera, břeh je písčný a já se propadám do toho písku, strhává mě to dovnitř toho jezera, propadám se do té vody. (Lenka, 24)*

4. Metafory zlomení, destrukce (N-4): Živel vzduchu je obrácen v destruktivní ničení, láme a boří, způsobuje chaos. Stejně tak pramen vody, který vyschl, může mít smrtící důsledky. Tyto účinky zanechávají nesmazatelné stopy a jizvy, které člověka poznamenávají. Na těchto metaforách je nejzřetelnější dezintegrující charakter krize.

- *Les plný polámaných mrtvých stromů po vichřici. (Eliška, 27)*

- *Pocit, že už nejsem celá žena, necelistvost ženské osoby, jako by mi vzali kus sebe. Buk nebo dub, strom, který moc výrazně nekvete, a jeho část je uschlá, zlámaná, po nějakém poryvu*

větru. Jako když má ten strom část větví zlomených, není vyvážený, celistvý, a i když žije, něco mu chybí. (Jiřina, 47)

- Ten náš vztah byl jako studna, která vyschla. Jako by byl zanesenější a ucpanější nějaký ten spodní pramen, kterej dodává čerstvou vodu. Už jsem se z té studny nemohl napít. (David, 32)

- Černá...černý papír, poškrábaný, jsou na něm rýhy, drápy. Jsou jako drápance do duše, které zanechají jizvy. (Peke, 16)

4.4 Kategorie metafor vyřešení krize

1. Metafory Osvobození (N-8): Uvolnění vlastní energie, odpoutání se od staré závislosti, úleva, posunutí hranic. Člověk tím, že se osvobodí, nebo je osvobozený, může podívat na problém zvenku, získat nad ním nadhled k potřebnému řešení. Vidí jednotlivé souvislosti, které mu předtím zůstaly utajeny, protože byl v zajetí dění. Nyní je může pozorovat a kriticky hodnotit. Osvobozuje se od obran (ega), které mu bránily v růstu a rozvoji (dům, flaška), nebo je naopak upevňuje (plot), aby byl v bezpečí. Staré hranice osobnosti, které byly krizí napadeny a ohroženy, se bortí, nebo naopak posilují. Vznikají nové hranice, které jsou obrazem naplnění aktuálních potřeb jedince. Jsou posunuty, zesíleny či oslabeny a v metaforách se spolu s touto změnou otevírají nové možnosti.

- Někdo přišel, odšrouboval ten špunt a pustil mě (mouchu) z té flašky ven. (Jana, 45)

- Zjistila jsem, že ten dům má i dveře, kterými můžu odejít. (Kamila, 19)

- Plot je železný, kovaný, s pěknou širokou bránou, kterou mohu přijímat návštěvy. (Zlatka, 23)

- Plátno se postupně začalo uvolňovat, roztáčet a rozmotávat, až jsem zase mohla dýchat. (Anna, 68)

- Myš jsem zavřela do pastičky aby nemohla hryzat a pak chtěla hlady. (Katka, 22)

- Jako bych byla osvobozená a měla křídla. (Hana, 28)

- Našla jsem pomocnou ruku, která mě vytáhla z tekutých písků. Začala jsem se zvedat z toho bahna a odpíchla jsem se od pevného bodu, kterej jste mi dala. (Hana, 34)

- Pokácel jsem ten dub a teď jsem svobodný, můžu jít kam chci. (Zdeněk, 21)

2. Metafory pokračování cesty (N-7): Vize cíle, směřování, pokračování ve vlastní cestě, radost z aktivity. Zničení kletby (bludného kruhu) a možnost disponovat svou silou, vůlí a energií k další cestě. Tato cesta otevírá nové lákavé možnosti, člověk na ní potkává nové lidi, kteří ho obohacují svými zkušenostmi a podporují ho. Vlastní jistota, sebevědomí, pevnost postojů a hodnot značí to, že člověk může pokračovat ve své životní cestě.

- Je to dlouhá cesta a já v ní pokračuju, usmívám se na ní, vím, že to tak nějak bude a ta cesta je čím dál tím čistší, je pěkně písečná, přímá, práší se mi za botama...Je krásně jasno, svítí sluníčko a pofukuje vítr. (Petr, 20)

- Překročila jsem ten bludný kruh a našla zase svoji cestu, po které můžu jít dál a pokračovat tím životem. (Marie, 50)

- Cesta, která se rozšiřuje a na které potkávám nové lidi, se kterými se vzájemně na té své cestě posilujeme a podporujeme. (Jaroslav, 35)

- *Ted' vidím širokou cestu, s různýma odbočkama a možnostma, kudy jít. Ted' jsem šlápla na plyn a ujela jsem od tý vysoký zdi, od svýho vlastního negativizmu. (Hana, 34)*
- *Vzchopila jsem se, postavila se zase na vlastní nohy a šla dál. (Eliška, 27)*
- *Břeh už není z písku, ale je pevný, pevný břeh jezera zarostlý trávou. (Lenka, 24)*
- *Našla jsem zase sama v sobě oporu a jistotu. (Táňa, 50)*

3. Metafory Růstu (N-5): metafory z přírody zrcadlí přirozený řád věcí, růstu v přírodě, který se děje, aniž by o něj někdo usiloval. Obsahují přirozený výběr v přírodě, životaschopnost a nezdolnost rostlin, schopnost vyžít i v nepříznivých podmínkách, schopnost reprodukce a regenerace, dávání plodů.

- *Jako když pod tím spadnutým zlomeným stromem začnou růst nové malé stromečky. (Eliška, 27)*
- *Z přírody mě napadá obraz borovice, která roste na skále, ale přesto roste, má pokroucený kmen, je stále něčím stlačovaná, má málo živin a vláhy. I v těchto podmínkách však roste a je nezdolná. (Anna, 68)*
- *Jako bych se šplhala po kouzelné fazoli nahoru do nebe, každá příčka mě posunuje dál a ta fazole je nekonečná. (Iva, 35)*
- *Rozkvetlá jabloň, která má některé suché a ulámané větve, ale pořád kvete a může mít plody. (Jiřina, 47)*
- *Ze semínka vyroste vysoká rostlina, která se bude moct rozhlížet po krajině a po všem ostatním a nacházet sílu a víru, že to, co uvidí, bude pěkné. (Zdenka, 22)*

4. Metafory s motivy živlů (N-3) (voda, vzduch, oheň): člověk je již schopen využít energii obsaženou v živlech ve svůj prospěch. Živel vody má očišťující charakter, omývá pošpiněné, je využitelná pro přežití (pitná průzračná voda), symbolizuje nevědomou část lidské psychy, která pohlcuje nepotřebné (moře). Oheň je zdrojem tepla a vyzařování kladné energie. Živly již nejsou obráceny proti člověku. Po velkém energetickém vypětí se v metaforách vyřešení odráží celkové emoční zklidnění a tělesné uvolnění, potřeba relaxace a sbírání sil na další cestu. Znatelný je fenomén katarze, který odplavuje vzniklé napětí a umožňuje pocit osvobození.

- *Studna je zase naplněná čistou průzračnou vodou, kterou můžu pít. To bahno se odplavilo a studna je zase plná čistý vody. (David, 32)*
- *Velké zářivé slunce – hřeje mě u srdce, je to ta síla ve mně a to, že mám kolem sebe kamarády. Kolem je čistě modré nebe – to je moje mysl, která je klidná a čistá. Teče tam potok, jak vydává zvuk – bublá tak je to očišťující, když je tam nějaká překážka, tak ji obteče, a když na mě někdo něco hodí, tak to potok vyčistí. (Peke, 16)*
- *Nemoc je jako loďka, která měla v podpalubí lidi, kteří do ní udělali díry a ona se potopila na dno moře. Ted' už není vidět, jen vrak tam leží. Já jsem to moře. (Daniela, 18)*

4.5 Shrnutí

Metafory krize a jejího vyřešení se pohybují v polaritách *věznění* (zamezení v pokračování)-*osvobození* (možnost pokračování), *zničení* (destrukce) – *růst* (konstrukce). Některé prvky nacházející se v kategoriích metafor krize a jejího vyřešení jsou společné s kategoriemi přínosů krize. Tyto znaky vyskytující se jak v metaforách, tak v kategoriích přínosů nazývám podle již pojmenovaných kategorií přínosů krize.

Sebepojetí

Díky metafoře se člověk stává spolutvůrcem své identity, je důležitou složkou sebereflexe a sebeprožívání. Člověk hledá své osobní metafory, které dávají jeho krizi smysl. Metaforou krize a jejího vyřešení propojuje minulost s přítomností. Patří sem i konstrukce takových metafor sebepojetí, které dodávají nový význam starým zkušenostem. Je to proces rozvíjení nových životních příběhů pro sebe samého. V metaforách krize a jejího vyřešení můžeme vidět jakési směřování, posun od pasivity a bezmocnosti v obrazech krize do aktivace vlastního Já a vnímání sebe sama jako tvůrce svého osudu u obrazů vyřešení krize. Je tedy vidět posun od nevědomého k vědomému Egu, od vnějšího místa kontroly k vnitřnímu. Současně je ale u krizí zasahující samotnou existenci člověka (onemocnění rakovinou, konfrontace se smrtí) zřejmé, že dochází i k přijetí a akceptaci sil, nad kterými člověk nemá moc. Posun od externity k internitě tedy není jednoznačný. Posílení sebevědomí, sebehodnocení a akceptace sebe se projevuje v metaforách vyřešení krize jako obnova funkce, vlastních sil, účinnosti ve světě, svého rozšiřování (možností, pole působnosti), které pramení i z akceptace temných částí své osobnosti, přijetí temného a tajemného v sobě (stínu). Tomu nasvědčují i metafory krize a jejího vyřešení, které bývají protichůdné. Stejně jako sny, také metafory mohou být „královskou cestou k integraci“.

Aktivace vlastních sil

V metaforách krize se často vyskytují živly, které mají zprvu destruktivní charakter, který se však ve vyřešení krize mění na katarzi, uvolnění a možnost disponovat energií, která je v živlech ukrytá. V kategoriích přínosů krize je významná aktivace vlastní síly, pocitu osvobození, zmapování vnitřního potenciálu, síly vůle atd., které, podle mého názoru, korespondují právě s těmito živlovými metaforami. V metaforách krize je zřejmé, že převažuje vnější místo kontroly (externí locus of control), stejně jako to prokázaly mnohé studie u lidí trpících depresí. Tyto metafory se projevují uzavřením či uvězněním v prostoru a nemožností odejít, tedy pocitem bezmoci a beznaděje. V metaforách vyřešení krize převažuje vnější místo kontroly, tedy stav, kdy člověk zažívá účinnost svého vlastního chování, víru ve

své vlastní síly. To je znázorněno v obrazech osvobození, možnosti pokračování ve vlastní cestě a v metaforách s živly, které zprostředkovávají energii a aktivaci.

V metaforách krize se málokdy vyskytují jiní lidé a ani v metaforách vyřešení krize tomu není jinak. Předpokládám, že to souvisí s poznáním, že bez ohledu na to, kolik opory má jedinec v druhých lidech, přesto musí čelit krizím v životě sám. Ukazuje se v nich jakási existenciální samota člověka, která je v krizi ještě zřetelnější. Uvědomění, že člověk je ve své krizi sám, ho vede k poznání, že opět jen on sám může se svou situací něco udělat.

Spolu s V. Kastovou se domnívám, že metafory obsahují existenciální témata a komplexy, se kterými se člověk ve svém vývoji potýká. Komplexy označují právě ta místa, která jsou náchylná ke krizi. Jako energetická centra jsou aktivní a projevují se v emocích. Platí, že čím silnější emoce jsou s komplexem spojené, tím menší je svoboda vůle. Není tedy v silách člověka, který je v krizi, dostat situaci pod kontrolu „silou vůle“. V metafoře krize vidíme to, co jedinci brání v jeho dalším vývoji, a současně tento obraz obsahuje i zárodky nových možností a směřování. Práce s metaforou nabízí možnost, aby se síly, které člověka brzdí, změnily v síly podpůrné. To můžeme konkrétně vidět v metaforách, kde se vyskytují živly. V metaforách krize živly působí destruktivně, brzdí člověka na jednom místě, znemožňují mu pokračovat v cestě. V metaforách vyřešení krize však již živly působí svou pozitivní energií ve směru podpory dalšího růstu.

Uvolnění a uvědomění obranných mechanismů

Uvolnění a uvědomění obranných mechanismů se nejzřetelněji projevuje v metaforách osvobození z uzavřeného prostoru. To, co člověku dříve bránilo (respektive čím si bránil on sám), se rozpadá a dochází k uvolnění obručí, které ho svíraly. Některé metafory krize a vyřešení krize jsou opačné. Mohou ukazovat na integraci protikladných sil v člověku, díky kterým osobnostně roste, protože je přijímá a akceptuje, místo toho, aby je popíral. Díky tomu nabývá vnitřní síly, kterou předtím investoval do popření nechtěné stránky své osobnosti. Stejně tak je to s obranným mechanismem projekce, který je v krizi oslaben, a člověk si tak může uvědomit, že to, co vkládá do druhých lidí, je jeho vlastní temná stránka (stín). Stažení projekce má za následek oživení té části osobnosti, která byla popírána. Přestože tento proces bývá velmi bolestný, je možné s novou skutečností dále pracovat a osobnostně se rozvíjet. Cílem tohoto procesu je identifikace klienta s odštěpenými částmi jeho Já. Uvědomění si vlastních obran jako je projekce a popření umožňuje také posunutí vlastních hranic vnímání světa.

Schopnost řešit problémy

Pomocí obrazů a symbolů v nich obsažených můžeme spatřit člověka ve zcela jiném a novém světle, můžou zprostředkovat cestu k těm částem osobnosti, které jsou jinak nepřístupné a dostat se přímo „k jádru problému“. Při řešení problémů může práce s metaforou přispět tím, že vede přímo k jádru věci. Obchází vnitřní bloky a překážky, dostává se „pod pokličku racionalitě“ a jiným obranám ega. Umožňuje člověku propojení rozdílných aspektů prožitku. Tím, že ho zarámuje a uchopí pomocí metafory ho může lépe prozkoumat. Může obraz pootočit, nastavit ho pod jiný úhel pohledu, jinak ho „nasvětlit“. Převrácení metafory narušuje určitý stereotyp, rigiditu ve vnímání a uvažování o problému, ukazuje ho totiž z různých perspektiv. Vytvoření metafory problému slouží k tomu, aby ho člověk mohl uchopit zvnějšku a převracet do různých poloh, nevidět ho pouze „černo-bíle“. Metafora svádí k hraní si s možnými variantami a částmi obrazu nebo také s jeho negací. Natáčením problému z různých stran pomocí metafory se člověk opět stává „aktérem“ své reality a nikoliv opačně – že by problém „hýbal člověkem“.

V. DISKUZE

Téma práce znělo „Krise a osobnostní růst“. Ve chvíli, kdy jsem název zadávala, jsem nepředpokládala, že významnou součástí bude i růst v interpersonálních vztazích, což je přirozené, když zvážíme, že všichni jsme součástí sociálního světa a z něj vyrůstáme. Samozřejmě jsem věděla, že do poradny pro mezilidské vztahy přichází lidé právě kvůli tomu, aby své vztahy řešili a posouvali se v nich dál. Avšak vzhledem k úzkému zaměření na osobnost člověka jsem z počátku práce interpersonální kontext opominula, i přestože nejčastější krize, se kterou přichází lidé do manželské poradny, pramení ze ztráty nebo narušení vztahu k milované osobě (rozchody, nevěry).

K diskuzi je především to, co přináší člověku do života krize a co psychoterapie (v mnohém se prolínají) – v tomto výzkumu nelze zjišťovat rozdíly, ale vidím zde shodné momenty. Jsou jimi především proces rozšiřování uvědomění (Prochazka, Norcross, 1999), posílení hodnoty vlastního Já a sebevědomí, sebeakceptace, zdravé sebeprosazení, korekce postojů. Krize a psychoterapie se setkávají v tu chvíli, kdy si člověk v náročné životní situaci dokáže říci o pomoc, a tím mobilizuje své vnitřní síly. Krize má tedy motivující charakter. Zajímavé by bylo porovnat dosavadní vzorek s kontrolní skupinou lidí, kteří prošli krizí, ale zvládali ji sami bez odborné pomoci. V této práci jsem se zaměřila na subjektivní prožívání dané situace, a proto nebylo cílem porovnávat výsledky s kontrolní skupinou.

Z osobnostních charakteristik, které do jisté míry determinují, co si klient z krize odnese, můžeme zmínit jeho stabilitu-labilitu (Eysenck), otevřenost či uzavřenost ke změně (Cloninger), optimismus – pesimismus (Seligman) nebo vnější a vnitřní místo kontroly (Rotter), které také určují, do jaké míry jedinec převeze odpovědnost za to, co se mu v životě děje. Jsem si vědomá toho, že každý člověk má jiný potenciál v tom, jak krizi zúročí, a domnívám se, že hlavním předpokladem je to, zda člověk opravdu chce se svým problémem něco udělat, nebo jestli pro něj návštěva psychologa představuje pouze alibi. Zjišťuji, že lidé potřebují alibi sami pro sebe nebo pro své okolí: udělali přece maximum pro to, aby svůj problém zvládli – dokonce navštívili poradnu, ale v podstatě se chtějí pouze utvrdit ve své nemohoucnosti.

Výzkum je omezený tím, že se zaměřuji pouze na klienty bezprostředně po překonání krize (tedy v určitý moment, kdy mají pocit, že si téma zpracovali a zvládli ho). Je pravděpodobné, že míra kognitivního i emocionálního zpracování se bude s postupujícím časem lišit. Například přínosy krize pramenící z rozchodu (Zdeněk, 21) budou vnímány jinak s delším časovým odstupem a ve chvíli, kdy si Zdeněk najde novou přítelkyni. Změny ve vnějších podmínkách člověka mohou ovlivňovat vnímání minulých událostí. Otázkou také je, zda přínosy a změny, které člověk po ukončení procesu (např. krátkodobého po 4-8 konzultacích) popisuje, mají trvalejší charakter nebo se vše po nějaké době vrací do původního stavu, jako byl před krizí, protože konečná fáze upevnění změny (Prochazka, Norcross, 1999) nemá dostatek časového prostoru. Pro další studium této oblasti vidím možnost rozšířit práci o katemnestické studie. Občas se stane, že se klienti vrací po nějakém časovém úseku s novou krizí. Bylo by zajímavé zjišťovat, jaká změna se skutečně udála a které zisky z předchozí krize klient využívá pro zvládání současné krize nebo jestli se opakují stejná témata, jejichž opakováním se prohlubuje možnost jejich zpracování (tak jak uvádí mnozí autoři, že terapie je jakousi cykloterapií, kdy krize v životě přináší člověku stále stejná témata ke zpracovávání v různých podobách).

Jsem si vědomá toho, že výsledky výzkumu nepodávají komplexní obraz k dané problematice. Cílem této práce také nebylo zobecnění zjištěných výsledků na širší populaci, nýbrž zmapování množství různých variant. Limity této práce vycházejí ze způsobů zpracování dat metodou uzemněné teorie (grounded theory), které mohou podléhat subjektivnímu zkreslení vlivem osobního zpracování a zkušeností s daným tématem. K validizaci tohoto postupu se nejčastěji užívá metoda triangulace, kdy jiný výzkumník znovu ověřuje získaná data. V rámci této práce však validizaci nebylo možné provést. Rizikem metody strukturovaných rozhovorů i typu kriteriálního výběru je zkreslení výpovědí. To jsem

se snažila minimalizovat vytvořením atmosféry důvěry a úvodními informacemi o tématu, které zpracovávám.

Na základě odpovědí klientů jsem popsala to, co jim zpracovaná krize přinesla. Na druhé straně vzorek neobsahuje klienty, kteří se již na další konzultaci nedostavili, nebo klienty, kteří rozhovor se mnou po ukončení poradenského procesu odmítli. Vzorek je tedy značně zkreslený kritériem ochoty klientů zúčastnit se výzkumu. Může se zdát, že do manželské poradny chodí pouze klienti, kteří na sobě chtějí pracovat a osobnostně růst, ale už zde nefigurují ti, u kterých poradenství nemělo takový úspěch. Vzhledem k typu výběru vzorku (a nebezpečí snahy zavděčit se) jsem také neuváděla přínos, který ve výzkumném rozhovoru zmiňovali téměř všichni klienti. Tím byl fakt, že už by příště věděli, kam se v případě potřeby obrátit o pomoc. Změnil se jim pohled na profesi psychologa, přestali ji vnímat jako něco magického a tajemného, přestali z ní mít strach.

Bylo by také možné uvažovat o tom, zda muži vnímají přínosy krize jinak než ženy, nebo zda vytváří kvalitativně jiné metafory. Avšak vzhledem k vybranému vzorku (kdy muži přichází do manželské poradny proto, aby řešili své interpersonální vztahy stejně tak, jako ženy) se vnímané přínosy neliší. Může to být však také proto, že počet mužů v mém vzorku je malý. Osobně se však domnívám, že by se ani v širším vzorku metafory a přínosy příliš nelišily. Lze například předpokládat, že by se krize u mužů častěji týkaly pracovní a výkonové sféry a u žen spíše mezilidských vztahů. Další rozdíly by mohly plynout z rozdílnosti vnímání a zaměření. Myslím si však, že krize, vzhledem ke své šíři, zasahuje spíše obecně lidské sféry. Lze také předpokládat, že určité typy krize přinesou nebo otevřou jiné možnosti. Pravděpodobně bude rozdíl v přínosech vývojové krize a krize pramenící z psychopatologie. Kategorizace typů krizí a porovnání odpovídajících možností však nebylo cílem této práce. Stejně tak se domnívám, že se určité zvládací strategie překrývají s přínosy krize. Například ve chvíli, kdy člověku v krizi pomáhá přítomnost a podpora jiných lidí, může být tato strategie také zdrojem navázání nových kontaktů či přehodnocením dosavadních vztahů (kdo je ochoten pomoci a kdo ne).

Kategorie přínosů krize se do značné míry shodují s oblastmi, na které upozorňovaly dřívější studie existenciálně-humanistických autorů.

V. E. Frankl se po své zkušenosti z koncentračního tábora zabýval změnou postojů a hodnot, otázkou víry a smyslu v mezních životních situacích. Soustředění se na sepsání vlastní teorie mu umožnilo přežít, ale současně zdůrazňoval, že nadměrné zaměření na seberealizaci a sebevyjádření ohrožuje opravdový smysl života, který viděl spíše v sebezpřesahující péči o druhé lidi a vztahy s nimi. Domníval se, že současná idealizace lidské seberealizace často

znemožňuje existenci smysluplných vztahů. V případě, že je člověk příliš zaměřený na své vlastní Já a jeho vyjadřování, přestává vidět lidi kolem sebe.

Také podle Maslowa se plně aktualizovaný člověk příliš nezabývá „sebevyjádřením“. Jedinec, který je seberealizovaný, má pevné pojetí vlastního já a spíše o druhé pečuje, než aby je používal jako prostředek k sebevyjádření. To se ukazuje i v našem výzkumu – vztah mezi sebepojetím a interpersonální sférou je zřejmý. Čím větší má člověk jistotu sám v sobě, tím více vlastní energie má a může ji investovat do péče o lidi kolem. Může si dovolit být otevřený, empatický a současně asertivní, protože zná a respektuje své vlastní potřeby a hranice. A. Maslow tvrdil, že člověk by se měl stát tím, kým ve skutečnosti je. Klienti v rozhovorech často říkali, že jim krize umožnila stát se opět sebou samým. To se však týkalo hodnoty vlastního já a nikoliv seberealizace v činnosti. Té se dotýkaly pouze tři odpovědi, kdy krize souvisela přímo se zaměstnáním. Zmiňovaný autor ve svých výzkumech zabýval především významnými osobnostmi, které podle něj vykazovaly znaky seberealizace a růstu. Mezi „normální“ populací, která navštěvuje manželskou poradnu, se logicky bude osobnostní růst týkat spíše vztahové sféry než individuálního rozvoje tam, kde se člověk realizuje. Na rozdíl od Maslowových výzkumů, kde se zabýval výrazně pozitivními zážitky, se zde věnujeme krizi, která jím není. Přesto se však znaky seberealizovaného člověka shodují s přínosy krize, např. v bodech autonomie, potřeby hlubokých interpersonálních vztahů, sebeakceptace a účinnější percepce reality.

C.G. Jung se zabýval osobnostním růstem ve smyslu individuace, stávání se individuem – snižování závislosti na společnosti a blízkém okolí, stávání se *autonomní* bytostí. Výzkum, který jsem realizovala, ukazuje jak potřebu autonomie, tak potřebu blízkosti ve vztazích. Člověk se díky krizi nestahuje do svého vnitřního světa, spíše své pole působnosti rozšiřuje a lépe si vztahy vybírá. V krizi se ocitá tehdy, když lpí na životním stylu a *systému hodnot*, které jsou již minulostí, kdežto budoucnost vyžaduje jiný přístup. Často je nutné se s těmito změnami smířit a zbytečně proti nim nebojovat, přijmout určitý řád světa a být s ním v souladu, zřít se vlastního aktérství v něm a nechat věci dozrát. Jungova teorie individuace zahrnuje *transcendenci protikladů* introverze a extraverze, myšlení a cítění atd. Stejnou myšlenkou se zabýval také A. Maslow (1970), který tvrdil, že seberealizované osobnosti dokáží neslučitelné prvky nebo protichůdné postoje projevovat současně a integrovat je do nových vzorců přizpůsobení. Zmiňuje například dichotomie aktivity-pasivity, přizpůsobení-nepřizpůsobení, konvenčnost-nekonvenčnost, racionality-emocionality, vážnosti-humoru atd. Polarity a jejich integrace se projevují také v mém výzkumu, kdy přínosem krize je současně *upevňování starého i nalézání nového* (např. hodnot, sebepojetí, vztahů). Za znak osobnostní

zralosti považují právě schopnost uvědomit si, co ze „starého“ si chci ponechat a co nového potřebuji nalézt. Střety mezi polaritami a konflikt, který mezi nimi vzniká, je hnací silou osobnostního růstu.

Teorie C.R. Rogerse odpovídá zjištěným výsledkům především v bodě *sebepojetí* a kongruence, tedy ve větší míře *akceptace* sebe sama. Tento dosažený přínos je úzce propojený s vnímáním interpersonálních vztahů a s vyšší autonomií. Důvěřuje svým vlastním prožitkům a těžiště hodnocení se přesouvá zvenku dovnitř. Člověk se již nepotřebuje schovávat za masky, není již tolik závislý na názoru svého okolí, může si dovolit být autentický. Je také *otevřenější* jak ke svým vlastním pocitům potřebám přicházejícím zevnitř, tak k podnětům přicházejícím zvenku z komunikace s lidmi. Díky otevřenosti má i vyšší schopnost *empatie*, protože dokáže naslouchat sám sobě. Asertivita, empatie a otevřenost v komunikaci by současně bylo možné zařadit z pohledu osobnostního růstu do kategorie schopnosti řešit problémy. Avšak vzhledem k tomu, že asertivní, empatictí a otevření můžeme být pouze ve vztahu k někomu, zařadila jsem tyto položky pod interpersonální růst.

F. Perls ve své práci hledal způsoby, jakými se člověk vyhýbá vlastní odpovědnosti za své pocity. Vedl klienta k tomu, aby nesl odpovědnost za všechny své vnitřní konfliktní síly. Jeho cílem byla integrace protikladných částí osobnosti, stažení projekcí z okolí a uzavření tvaru. Zastával extrémní stanovisko, že klient manipuluje terapeuta k tomu, aby se o něj postaral, a proto pro něj bylo podmínkou terapie absolutní přijetí klientovi odpovědnosti. Ve své práci se však setkávám s klienty, kteří naopak trpí přehnaně silným pocitem osobní odpovědnosti za „všechno dění světa“. Krize jim přináší zážitek, že ne všechno jsou schopni ovlivnit, a vede je k pokoře před „vnějšími silami“, které nemohou změnit. Také „sejmutí“ osobní zodpovědnosti může člověka osvobodovat a snižovat „tlak“, který sám na sebe vyvíjí. Tento tlak blokuje možnosti, které člověk má, a tím, že ho sníží, se stává nezávislejším na názoru okolí. Krize u těchto klientů pomáhá dovést pocit osobní odpovědnosti až k absurdní míře, kdy si uvědomí, že „takhle už to dál nejde“, a začnou delegovat odpovědnost do svého okolí.

Existenciální směry se obecně zabývají tématem volby a přijetím odpovědnosti za svůj život. I.Yalom (2006) uvádí souvislost mezi vnějším či vnitřním místem řízení a přijetím odpovědnosti za svůj život, což se ukazuje jako důležitý předpoklad změny a osobnostního růstu. Jedině ve chvíli, kdy člověk přijímá problém za svůj, může aktivovat své vnitřní síly k tomu, aby ho změnil. Ve chvíli kdy má člověk pocit, že jeho život ovládá vnější „osud nebo štěstí“, nevyvíjí svou vlastní aktivitu, protože nevěří, že má na vnější události nějaký vliv. Lidé s vnějším místem kontroly nevěří, že mohou ovlivňovat události kolem sebe, a tak je pro ně zbytečné vyvíjet nějakou aktivitu. Mají sklon cítit se neschopně, bezmocně a pasivně, mají

pocit, že jsou vydáni napospas osudu. To se také odráží v metaforách krize. V metaforách vyřešení krize již mají lidé pocit, že ovládají svůj vlastní osud a události svého života. Jsou tudíž nezávislejší, mají větší pocit vlastní moci a směřují své úsilí tak, aby ovládali své okolí. Jsou schopni získávat ze svého okolí více užitečných informací a využít je ke zvládnutí okolního světa. Koncept místa řízení má podobné charakteristiky jako Lewinova závislost a nezávislost na poli. Závislost na poli nebo vnější místo řízení se vyskytuje převážně u metafor krize, kdežto u metafor vyřešení krize převažuje vnitřní místo kontroly a nezávislost na poli. Nelze však jednoznačně říci, že vnitřní místo kontroly je „to lepší“. Např. výzkumy u lidí s rakovinou (V.Chrz, I.Čermák, V.Plachá, 2006) ukazují, že se při tomto těžkém onemocnění, které konfrontuje člověka se smrtelností a konečností jeho existence, posouvá místo kontroly do vnějšího prostředí, což mu umožňuje smířit se s podmínkami, které nedokáže změnit. To, že si člověk uvědomí, že vnější síly (osud, řád) existují bez jeho vůle, mu umožňuje osvobodit se od pocitů viny, které pramení ze silného pocitu odpovědnosti za dění kolem. Snižuje vlastní aktivitu, která je v tu chvíli spíše plýtváním energie a zřídka se vlastního „režisérství“. To, že změní svůj postoj ke svému Já jako k tvůrci světa a přesouvá místo kontroly ven, mu umožňuje nechat věci plynout svým přirozeným řádem a netlačit na ně.

Teorie well-beingu (Ryff, Keyes, 1995) se ve všech šesti bodech shoduje s kategoriemi přínosů krize v tomto výzkumu (sebepřijetí, pozitivními vztahy s druhými, autonomie, smysl života, zvládnutí životního prostředí, osobní rozvoj). Nejčtetnějším a nejvýznamnějším přínosem krize byl kladný posun v sebehodnocení a vyšší akceptaci sebe sama. Řada dalších autorů předpokládá souvislost sebehodnocení a spokojenosti v životě.

Coanovou teorií optimální osobnosti obsahuje několik styčných bodů. *Vnitřní harmonie* odpovídá kategorii *otevřenosti* k plnému toku prožitkové zkušenosti. To zahrnuje širší sebeuvědomění, akceptace sebe sama, která se nachází v kategorii *sebeпоjetí*. Dále koresponduje *pospolitost* s *interpersonálním růstem*, kdy jedinec přehodnocuje a upevňuje některé dosavadní vztahy a navazuje nové. Pět modů naplnění optimální osobnosti se prolíná s koncepcemi humanistických autorů.

Využití přínosů krize v poradenské praxi může vést ke snazšímu přerámování krize. Ve chvíli, kdy klient v krizi přichází do poradny, je zpravidla ve stavu bezmocnosti, a není tudíž schopen svou situaci řešit. V tu chvíli je pro mě jako terapeuta přínosné uvědomit si, ve kterých oblastech může být krize užitečná. Sama se tím „ukotvuji“ a nenechám se příliš zahltnout beznadějností sdělované situace, uvědomuji si její relativnost. Mohu klientovi snáze reflektovat naději, že z jeho situace přece jen vede nějaká cesta. Z přínosů krize vyplývá nezbytnost vlastní aktivity klienta a přijetí vlastní odpovědnosti za problém, což vede

k možnosti něco s ním udělat. To by mělo vést terapeuta k snížení přebírání odpovědnosti za klienta.

Dále mohou získané kategorie sloužit pro usnadnění popisu jednotlivých oblastí, kterých se osobnostní růst týká. To jsem začala sama využívat pro zápis konzultací a snadnější orientaci v tom, kterým směrem se osobnostní růst klienta v průběhu terapie ubírá. Tento směr se na obecné rovině týká upevňování starého nebo získávání nového. Také napětí vznikající mezi těmito polaritami může být zdrojem růstu.

Přínosy této práce vidím v tom, že otázky použité ve výzkumném rozhovoru lze obecně použít při závěrečné konzultaci a ukončování procesu terapie. Klient si díky těmto otázkám může zpětně uvědomit a zrekapitulovat, co mu tato zkušenost přinesla, a prohloubit tak uvědomění vlastní změny. Otázka na metaforu může sloužit pro zarámování celé zkušenosti, která má díky emocionálnímu náboji metaforu trvalejší charakter. Takovýto rozhovor může být jakýmsi *debriefingem* – závěrečným rozhovorem o proběhlé krizi (Hartl, Hartlová, 2000) a zpětným zhodnocením celého procesu.

Výzkumná práce s metaforou v sobě skýtá jistá úskalí. Metafora je jako motýl, který ztrácí svou krásu, když ho chytíme a přišpendlíme. To totiž děláme, když metafory seskupíme do kategorií. Práce s metaforou v sobě má jisté kouzlo – pojmenováváme neuchopitelné, které se stává konkrétnějším a zarámovanějším – neztrácí však svou svobodu a lehkost. Snažíme se analyzovat a odkrývat tajemství něčeho, co má zůstat skryto. Jelikož cílem bylo i propojení emocionálního a racionálního obsahu přínosů krize, podívejme se nyní na shodné momenty kategorií přínosů krize a jejích metafor.

Ve výzkumu metafor můžeme polemizovat o tom, že lidé používají v běžné konzultační hodině množství metafor, které do výzkumu zařazeny nejsou, a že přímá otázka na metaforu krize se může zdát umělá. Jak zmiňuje Lakoff (2006), běžný lidský jazyk je plný metafor, protože celý pojmový systém je založený na metaforách. Zajímalo mě však, jaké jsou typické obrazy krize, které lidé vědomě sdělí. Předpokládala jsem, že metafory použité „mimochodem“ jsou neuvědomované, spontánní. Těmi jsem pouze ilustrovala teoretickou část. Užívání metafor v běžné terapeutické hodině kterými klient vyjadřuje průběh své krize, by mohlo být námětem na rozšíření této práce. Otázka na metaforu se mnoha lidem zdála neobvyklá a nechávali si chvíli času na přemýšlení. Tito lidé pak většinou přirovnávali svou krizi k nějakému dění v přírodě, pravděpodobně proto, že je to něco běžného, co nás obklopuje. Zajímavé je také časté užití metaforu stromu (6 z 20), který – také podle známého projektivního testu – dobře vystihuje osobnost člověka, jeho růst i změny, kterými v životě prochází. I V. Satirová (2006) říká, že nejvýstižnější metafory popisující lidskou zkušenost

jsou ty z přírody. Někteří klienti odpověděli ihned, jako by byli na tuto otázku připravení. Předpokládám, že tyto obrazy autenticky vystihují to, čím prošli. Moje obava při výzkumu metafor plynula z toho, že ne každý člověk bude schopen ji vymyslet. Domnívala jsem se, že lidé s vyšším vzděláním budou mít s touto otázkou menší problém než lidé se základním vzděláním, ale tato domněnka se nepotvrdila. Někteří klienti skutečně měli potíže vyjádřit metaforicky svou zkušenost a domnívám se, že to pravděpodobně plynulo spíše z převažujícího typu psychické funkce tak, jak jej definoval C.G Jung. Tento předpoklad jsem však již dále empiricky neověřovala.

Zajímavou otázkou je, proč někteří lidé volí určitou metaforu spíše, než jinou (uzavření v prostoru-živly). Je možné, že tendence vybírat si buď statické nebo dynamické metaforu odpovídá převažujícímu temperamentu osobnosti. Tuto domněnku jsem však již neověřovala. Dalším zajímavým rozšířením by mohlo být nakreslení metaforu krize a jejího vyřešení a následný rozhovor nad obrázky. Samotný proces výtvarného zpracování by mohl poodhalit další význam či smysl metaforu. Také by bylo možné využít získané metaforu a jejich kategorie k tvořivé práci v terapeutické skupině, neboť v metaforách se vyskytují archetypální témata, která se nás všech mohou na obecně lidské úrovni dotýkat.

V diskuzi bych ještě chtěla vyzdvihnout některé z funkcí metafor, které se mi ve výzkumu potvrdily. Metafora je především jazykem duše, která dává přednost představivosti a obraznosti před racionalitou a logikou, její potravou je spíše krása, poezie, umění a tvořivost. Podstata metaforu je symbolická, obrazná, otevírá nám prostor nevědomí a intuitivní moudrosti. Metafora je vlastně jakousi „zkratkou k prožitku“. V jednom obraze je zhuštěná celá podstata krize, a navíc jsou zde přítomné i emocionální významy. Stejně tak jako člověk prožívá zhuštění času v období krize, je i metafora zkráceným příběhem celé krize. Metafora umožňuje člověku pojmenovat pocity, které jsou v tu chvíli chaotické, prostřednictvím něčeho jiného, co je důvěrně známé, a tak se v nepřehledné situaci krize zorientovat. V praxi se setkávám s tím, že klienti nedokáží pojmenovat své pocity, protože „neví, co cítí“. V takové chvíli používám metaforu – pojmenování skrze obraz – která usnadňuje přístup k emocím. Současně poskytuje i vodítko, směr, kterým se dále ubírat.

Jednou z funkcí metafor je imaginace a vize cílového stavu, žádoucí změny. Metafora krize může být prostředkem pro hlubší exploraci problému, může stimulovat zkoumání současného stavu. Otázka na metaforu krize otevírá příležitost podívat se na současný krizový stav z „jiného úhlu“, vnímat něco prostřednictvím něčeho jiného. Současně metafora vyřešení krize imaginativně definuje cestu k jejímu vyřešení, tedy definuje cestu k cíli. Evokuje lákavý výsledný stav a uklidňující pocity spojené s vyřešením tíživého problému. Probouzí v člověku

naději, protože vidí že navzdory současnému chaosu má jasnou představu proměny. Existuje něco, k čemu může směřovat, a vidí, že ze současného stavu beznaděje existuje cesta. Člověk v obrazu-metafoře vyřešení krize vidí možnost řešení, naději, která probouzí energetické zdroje, ze kterých potom může čerpat pro další řešení. Psychologický fenomén naděje je podle mnohých autorů jedním z nejdůležitějších mechanismů zvládnání problémů. Mnozí autoři však varují před používáním metafor a symbolů u lidí v krizi a u psychoticky nemocných jedinců. Nebezpečí vidí v „invazi“ a zaplavení nevědomým materiálem. Archetypální témata, která se v metaforách vyskytují, jsou často velice silná a vzhledem k tomu, že obranné mechanismy člověka v krizi nefungují tak, jako obvykle, hrozí osobnostní rozvrat. Vzhledem ke své mnohovýznamovosti mohou být také příliš zavádějící a odvést člověka od řešení pro něj podstatných věcí. Únik do fantazie a světa metafor může sloužit jako obranný mechanismus. Na druhou stranu metafora pro člověka v krizi mohou představovat silný opěrný bod, ke kterému se v nejtěžších chvílích vztahují a zastávat tak pozitivní podpůrnou funkci.

Práce s metaforou je jako „zahradničení“. Terapeut zasadí semínko v podobě podnětové otázky na metaforu problému. Semínko potřebuje určitý čas na to, aby „se v oblasti nevědomí usadilo, nabobtnalo a vyklíčilo“. V jednu chvíli klíček prorazí vrstvou půdy – daného problému – ven a hranice se posunují, problém se přerámuje a člověk dochází k novému pohledu, jinému postoji ke svému problému i k sobě samotnému – rostlina dozrává a vydává svoji hodnotu. Přejde však také chvíle, kdy evoluce přechází v involuci a rostlina umírá, pohltí ji země, aby se mohla stát živinou pro další rostliny. Role terapeuta pro mě spočívá v kypření půdy, aby klíček mohl prorazit ven, v zalévání a odstraňování plevelů nebo dodávání obrany proti hmyzu. Během toho jsou také dlouhá období, kdy musím „jen“ trpělivě čekat a spolehnout se na řád přírody a její moudrost. Stejně tak jako klient sám, také terapeut musí hledat tu správnou míru aktivity v procesu terapie tak, aby nebránil klientovi v jeho osobnostním růstu.

Zdůrazňuji roli nevědomí, kterou ovšem z jeho titulu nelze prozkoumat. Domnívám se totiž, že působení metafor na úrovni nevědomí je v práci s ní klíčové. Ve chvíli, kdy pracuji s metaforou přímo v terapeutickém procesu, se mi málokdy stane, že by právě otázka na metaforu měla v ten moment nějaký dramatický účinek. Spíše se stává, že se klient v průběhu terapie k metafoře vrací, rozvíjí ji, napadají ho k ní nové příklady, které jsou možná výstižnější, rozhojňuje (amplifikuje) její významy. Metafora na nevědomé úrovni dozrává, utváří se současně s ní i idea cílového stavu, která vyvolává tlak v určitém směru. Lidé často nedokážou udělat něco nového, dokud si nejdříve nevytvoří jasnou představu. Tato představa

musí určitou dobu působit, aby byl krok do nejistoty méně drastický. Je důležité umět si nejprve něco představit a pak to udělat.

I v samotné terapii se tradují určité metafor, které při správném načasování vyvolávají odpovídající emocionální zážitek. Známa je například Schopenhauerova metafora dvou ježků, kteří se k sobě chtějí přiblížit, ale brání jim v tom bodliny, které je současně také chrání proti vnějšímu světu. Základní lidskou potřebou je žít ve vztahu a současně být autonomní. Hledání míry mezi přiblížením a oddálením se od ostatních je celoživotním úkolem a také častým spouštěčem krizí, především těch vyskytujících se v manželské poradně. V párové terapii lze využít společnou metaforu partnerů k uvědomění, co se mezi nimi děje, a k podpoření vzájemné empatie díky sdílenému obrazu. Metafora také podporuje otevřenost partnerů a umožňuje překročit emocionální bloky, které se díky krizi nahromadily.

Nejčastější metaforou krize by byla cesta, na které člověk potkává různé překážky, propasti, bažiny a močály, propadající se půdu pod nohama, blesky z čistého nebe a další živly spolčující se proti němu a překračuje bludné kořeny, které mu zamezují pokračovat v další cestě. Člověk se ocitá na křižovatce a rozhoduje se, kterou cestou se vydá, přičemž rozhodnout se pro něco vždy znamená zamítnout a ztratit něco jiného. Rozhodnutí bývají bolestná, protože znamenají omezení možností. Určitá část osobnostního růstu pramení právě z rozhodování, která vedou ke zralosti člověka a jeho schopnosti zřít se těchto možností. Typově odpovídá toto rozhodování krizi z volby, která prohlubuje uvědomění, že člověk je sám svým tvůrcem, ale také může být spouštěčem pocitů viny. Lidé v krizi uvíznou na rozhraní cest, kdy nedokážou říci ani ano, ani ne. Metaforou vyřešení by pak bylo prosté pokračování ve vlastní cestě člověka, což je i nejvýstižnější metaforou psychoterapie samotné, která je pro mě především procesem stávání se. Velkou část osobnostního růstu tvoří sebeporozumění a proces „zvědomování“ dříve nevědomých metafor a toho, jak podle nich žijeme.

VI. ZÁVĚR

V této práci jsem se zabývala tím, jak krize přispívá k osobnostnímu růstu člověka a co mu může přinést, a dále jakým způsobem se krize a možnosti, které otevírá, odráží v metaforách. Teoretická část byla tedy věnovaná okruhům krize, osobnostnímu růstu a metafoře. Krizi nejprve definuji, popisuji její průběh a typy krize. Věnuji se také krizi jako zátěžové situaci a strategiemi zvládání náročných životních situací. Téma osobnostního růstu je podobně široké jako téma krize. Souvisí s ním vývoj osobnosti, změna, a přestože je spíše procesuální, tak i ideální stav jako něco, k čemu osobnostní růst směřuje. Dále zmiňuji koncepty pozitivní

psychologie a navazují humanisticko-existenciální psychologii, ze které vychází. Ta se zabývá osobnostním růstem jako hlavním tématem. V kapitole o metafoře vymezují její funkce a zabývám se přístupy některých psychologických škol k práci s ní. V závěru se věnuji možnosti empirického použití, které také uplatňuji v praktické části.

Praktická část je kvalitativního charakteru a jejím cílem bylo zmapovat pomocí rozhovorů přínosy, které krize má a metafory, které vystihují tuto zkušenost. Výzkumný vzorek tvořili klienti manželské poradny, kteří přišli s osobní či interpersonální krizí a absolvovali poradenský proces. Výběr byl tedy kritériální a podstatným kritériem bylo ukončení poradenského procesu po vzájemné dohodě s terapeutem a ochota zúčastnit se výzkumu. Získané kategorie jsem následně zpracovala metodou zakotvené teorie.

Hlavní přínosy krize se týkaly osobnostního a interpersonálního růstu. V oblasti osobnostního růstu bylo největším přínosem posílení nebo změna sebepojetí, hodnot, vlastních hranic a schopnosti řešit problémy. Z hlediska interpersonálního růstu to bylo upevnění starých a možnost navázání nových vztahů. Dále pak posílení schopností souvisejících s touto oblastí. Těmi byly větší otevřenost jak v komunikaci, tak obecně k novým podnětům, větší autonomie a asertivita, ale také schopnost empatie.

V metaforách se krize nejčastěji projevovala jako překážka a zamezení jakékoliv možnosti pokračovat ve vlastní cestě. Člověk byl uvězněn v prostoru bez možnosti svobodné volby odejít, v metaforách krize byl silný pocit bezmoci a neschopnosti něco na své situaci změnit. Živly se spikly proti člověku, kterému se najednou začala propadat pevná půda pod nohama, pohlcovaly ho temné vody a poryvy větru ničily vše živé. Vnější síly se obracely destruktivně proti němu a on zjišťoval, že nad nimi nemá žádnou moc.

V metaforách vyřešení krize se nejčastěji objevovalo osvobození a možnost jít dále svou cestou. Zábrany, které dříve omezovaly v pohybu, se buď rozpadají, nebo je zde alespoň možnost uniknout. Mohou vznikat také nové, lépe vyhovující obrany, které umožňují dostatečný pohyb a volnost, ale současně člověka dobře chrání. energii obsaženou v živlech člověk využívá produktivně, pro svůj další růst a mají spíše očištnou, katarzní funkci, ze které následně vzniká nová kvalita. V metaforách vyřešení krize je zobrazen růst a posun.

Kategorie přínosů krize a metafory jejího vyřešení jsou z velké části komplementární. Setkávají se v oblastech sebepojetí, aktivace, posunu vlastních hranic a schopnosti řešit problémy. Přínosy krize jsou pojmenovány racionálně, kdežto metafora je svou podstatou spíše emocionální. Propojením obou těchto částí lze přispět k osobnostnímu růstu člověka, neboť propojení a akceptace protichůdných tendencí a postojů osobnosti přispívá k její integritě a celosti.

VII. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY:

Allport, G. W. (1957). *Becoming*. Yale University Press, New Haven.

Aristoteles (1993). *Poetika*. Gryf, Praha.

Atkinson, R. L. et al. (2003). *Psychologie*. 2.vyd. Portál, Praha.

Black, M. (1962). *Models and Metaphor*. Cornell, Ithaca.

Blatný, M. a kol. (2006). *Krise středního věku – šance a úskalí*. Portál, Praha.

Boekaerts, M. (1999). Coping in context: goal frustration and goal ambivalence in relation to academic and interpersonal goals. In E. Frydenberg (Ed.), *Learning to Cope: Developing as a Person in Complex Societies* (p. 175-197). Oxford University Press, New York.

Bratská, M. (2001). *Zisky a straty v záťažových situáciách alebo Príprava na život*. Práce, Bratislava.

Bruner, J. S. (1957). Going beyond Information Given. In Gruber, H. E., Hammond, K. R., Jessor, R. (Eds.): *Contemporary Approaches to Cognition*. Harvard University Press, Cambridge.

Carton-Caron, A. (2004). *Stratégies de coping chez le sportif*. Unpublished doctoral dissertation, Université de Charles de Gaulle-Lille 3, Lille, France.

Caplan, G. (1964). *Principles of preventive psychiatry*. Basic Books, New York.

Coan, W. R. (1999). *Optimální osobnost a duševní zdraví*. Grada, Praha.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. Harper and Row, New York.

Čačka, O. (1997). *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika.*, Doplněk, Brno.

Čačka, O. (1999). *Psychologie imaginativní výchovy a vzdělávání s příklady aplikace*. Doplněk, Brno.

Čáp, J., Dytrych, Z. (1967). *Konflikt, frustrace, stres a utváření osobnosti*. SPN, Praha.

Eis, Z. (1992). *Volejte linku důvěry!* H a H, Praha.

Eis, Z. (1994). *Krise všedního dne*. Grada, Praha.

Eliade, M. (1994) *Posvátné a profánní*. Česká křesťanská akademie, Praha.

Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. NLN, Praha.

Fajmonová, D. (2005). *Psychologické aspekty osobního rozvoje*. Diplomová práce, katedra psychologie, FFUK, Praha.

Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Portál, Praha.

Frankl, V.E. (1996). *Lékařská péče o duši*. Cesta, Brno.

Frankl, V.E. (1994). *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, Praha.

Frankl, V.E. (1994). *Vůle ke smyslu*. Cesta, Brno.

Freud, S. (2002). *Výklad snů*. Nová tiskárna Pelhřimov, Pelhřimov.

Goleman, D. (1997). *Emoční inteligence*. Columbus, Praha.

Hartl, P., Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Portál, Praha.

Hayley, J. (2003). *Neobvyklá psychoterapie Milтона H. Ericksona*. Triton, Praha.

Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Karolinum, Praha.

Hillman, J. (2000). *Klíč k duši: cesta za objevením individuálního životního smyslu*. Portál, Praha.

Honzák, R., Novotná, V. (1994). *Krise v životě, život v krizi*. Road, Praha.

Horneyová, K. (2000). *Neuróza a lidský růst. Zápas o seberealizaci*. Triton a Pragma, Praha.

Chrz, V. (1998). *Psychologie metafor*. Diplomová práce, katedra psychologie, FFUK, Praha.

Chrz, V. Návrh kategoriálního systému pro analýzu metaforické konceptualizace politické problematiky. *Bulletin PsÚ*, 1998, roč.4, č. 1, s.1-44.

Chrz, V. (1999). *Metafor v politice*. Psychologický ústav akademie věd ČR, Praha.

Chrz, V., Čermák, I., Plachá V. (2006) Cancer, Finitude and Life Configuration. In K. Milnes, Ch. Horrocks, N.Kelly, B.Roberts, D.Robinson (eds.), *Narrative, Memory and Knowledge: Representations, Aesthetics and Contexts*. Huddersfield : University of Huddersfield Press, s. 149-158.

Irving, J.A., Williams, D.I. (1999). Personal Growth and Personal Development: Concepts clarified. *British Journal of Guidance and Counselling*. Vol.27, Issue 4, p.517-527.

Jacobi, J. (1992). *Psychologie C. G. Junga*. Psychoanalytické nakladatelství, Praha.

Jung, C.G. (1971). *The portable Jung*. Viking Press, New York.

Jung, C. G. (1993). *Analytická psychologie, její teorie a praxe*. Academia, Praha.

- Jung, C.G. (1994). *Duše moderního člověka*. Atlantis, Brno.
- Jung, C. G. (1996). *Osobnost a přenos, Výbor z díla I*. Nakladatelství T. Janečka, Brno.
- Jung, C. G. (1998). *Osobnost a přenos, Výbor z díla III*. Nakladatelství T. Janečka, Brno.
- Kant, I. (1975). *Kritika soudnosti*. Odeon, Praha.
- Kastová, V. (2000). *Krise a tvořivý přístup k ní*. Portál, Praha.
- Kebza, V. (2005). *Psychosociální determinanty zdraví*. Academia, Praha.
- Klimpl, P. (1994). Pomoc v krizi a krizová intervence. *Ami Report*, roč.2, č. 7-8, str.18-22.
- Klimpl, P. (1998). *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. Grada, Praha.
- Kolářová, D.K. (2001). *Osobnostní růst. K pojetí lidského rozvoje v klinické psychologii*. Diplomová práce, katedra psychologie, FF UK, Praha.
- Krátký, I. (1988). *Koncepce „odolnosti vůči zátěži“ (Hardiness) a tzv. chování typu A/B*. Technicko-ekonomický ústav těžkého strojírenství, Praha.
- Kratochvíl, S. (1998). *Základy psychoterapie*. Portál, Praha.
- Křivohlavý, J. (1989). Obranné mechanismy a strategie zvládání těžkostí. *Československá psychologie*, 33, 361 – 368.
- Křivohlavý, J. (1988). Psychologie adaptace a zvládání těžkostí. *Československá psychologie*, 32, 433 – 442.
- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Grada, Praha.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Portál, Praha.
- Kubů, J. (1996). *Krizová intervence a krátkodobá psychoterapie*. Diplomová práce, katedra psychologie, FFUK, Praha.
- Lakoff G., Johnson M. (2002). *Metafory, kterými žijeme*. Host, Brno.
- Lakoff, G. (2006). *Ženy, oheň a nebezpečné věci. Co kategorie říkají o naší mysli*. Triáda, Praha.
- Lazarus, R. S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw Hill, New York.
- Lazarus, R.S., Launier, R. (1978). Stress – related transactions between person and environment. In: L.A. Pervin, M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional psychology*. (p. 287 – 327). New York, Plenum.
- Mackewn, J. (2004). *Gestalt psychoterapie*. Portál, Praha.

Mareš, J. (2002). Pozitivní psychologie. Důvod k zamyšlení i výzva. *Československá psychologie*, č. 2., s. 97 – 117.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*. Harper-Row, New York.

Maslow, A. H. (2000). *Ku psychológii bytia*. Persona, Bratislava.

McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, p. 919 – 928.

Mikšík, O. (2003). *Psychologické teorie osobnosti*. Karolinum, Praha.

Miovský, M. (2006). Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu. Grada Publishing, Praha.

Nakonečný, M. (1995). *Psychologie osobnosti*. Academia Praha.

O'Leary, E., Crowley, M. A personal growth training group with trainee counsellors: Outcome evaluation. *Counselling Psychology Quarterly*. 1994, Vol.7, Issue 2, p. 133-142.

Pavlica, K. a kol. (2000). *Sociální výzkum, podnik a management*. Ekopress. Praha.

Perls, F.S. (1996). *Gestalt terapie doslova*. Votobia, Praha.

Prochaska, J.O., Norcross, J.C. (1999). *Psychoterapeutické systémy – průřez teoriemi*. Grada Publishing, Praha.

Robitschek, Ch. (1998). Personal grow initiative: The construct and its measure. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. January, Vol. 30, Issue 4, p.183-199.

Robitschek, Ch. (1999). Further Validation of the Personal Grow Initiative Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*. January, Vol. 31, Issue 4, p. 192-211.

Rogers, C. R. (1951). *Client-Centred Therapy*. Houghton a Mifflin, Boston.

Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person*. Houghton a Mifflin, Boston.

Rogers, C. R. (1998). *Způsob bytí*. Portál, Praha.

Ryff, C.D., Keyes, C.L.M. The structure of psychoogical well-being revisited. *J.Person. Social Psychology*. 1995, 69, 719-727

Říčan, P. (1989). *Cesta životem*. Panorama, Praha.

Sarbin, T. (1986). *Narrative psychology. The storied nature of human conduct*. Praeger, Westport London.

Sarmány Schuller, I. (1994). Kognitívne štýly a coping. In Z. Ruiselová, E.Ficková (Eds.), *Poznávanie a zvládanie záťažových situácií I.* (s.27-48). Bratislava: Ústav experimentálnej

psychologie SAV.

Satirová, V. (2005). *Osobností růst aneb za hranice rodinné terapie*. Cesta, Brno.

Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí*. Ikar, Praha.

Schwarzer, R., Taubert, S. (2002). Tenacious goal pursuits and striving toward personal growth: Proactive coping. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions and challenges* (p. 19-35). Oxford University Press, London.

Simon, F.B., Stierlin, H. (1995). *Slovník rodinné terapie: přehled, kritika a integrace systémově terapeutických pojmů, konceptů a metod*. Konfrontace, Hradec Králové.

Snyder, C. R., Dinoff, B. L. (1999). Coping: Where have you been?. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (p. 3-19). Oxford University Press, New York.

Starý, R. (1990). *Potíže s hlubinnou psychologií C.G. Junga*. Prostor, Praha.

Suls, J., David, J.P., Harvey, J.H. (1996). Personality and coping: Three generations of research. *Journal of Personality*, 64, 4, (p.711-735).

Strauss, A., Corbinová, J. (1999). *Zásady kvalitativního výzkumu*. Albert, Brno.

Šípek, J. (2000). *Projektivní metody*. Praha, ISV nakladatelství.

Taročková, T. (1990). Životné udalosti aktuálna premenná v celoživotnej vývinovej psychológii. *Československá psychologie*, 3, s.251 – 258.

Vasiljuk, F. J. (1988). *Psychologie prožívání: analýza překonávání kritických situací*. Panorama, Praha.

Viewegh, J. (1986). *Fantazie*. Academia, Praha.

Vodáčková, D. a kol. (2002). *Krizová intervence*. Portál, Praha.

Vymětal, J. (1992). *Úvod do psychoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství, Praha.

Vymětal, J. (1995). *Duševní krize a psychoterapie*. Konfrontace, Hradec Králové.

Vymětal, J. (1996). *Rogersovská psychoterapie*. Český spisovatel, Praha.

Vymětal, J. (1997). *Obecná psychoterapie*. Psychoanalytické nakladatelství, Praha.

Výrost, J. (2001). *Aplikovaná sociální psychologie II. Strategie sebeuplatnění v sociálním kontexte* (s.229-248). Grada, Praha.

Výrost, J., Lovaš, L., Baumgartner, F., Bolfíková, E., Frankovský, M., Hadušovská, S. (1995). Possibilities of empirical classifications of demanding life situations. *Studia Psychologica*, 37, s. 93 – 106.

Watson, D., David, J.P., & Suls, J. (1999). Personality, affectivity and coping. In C. R. Snyder (Ed.), *Coping: The psychology of what works* (s.119-140). Oxford University Press, New York.

www.internimedicina.cz, staženo 4.2.07

Yalom, I.D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. Portál, Praha.

Zídková, B. (1999). *Příspěvek k problematice krizové intervence*. Diplomová práce, katedra psychologie FFUK, Praha.

Zinker, J. (2004). *Tvůrčí proces v Gestalt terapii*. Era, Brno.

VIII. PŘÍLOHY

8.1 KAZUISTIKA: David a Katka

Jejich manželství trvá šestnáct let. Délka vztahu před manželstvím byla tři roky, přičemž David byl pro Katku prvním sexuálním partnerem a David měl dva jiné krátkodobé vztahy. Celkově šli oba do manželství s minimem zkušeností z jiných vztahů. Mají spolu jedno dítě, třináctiletého Lukáše. Davidovi je 32 let, pracuje jako řidič a Katce je 30 let, pracuje jako dělnice v továrně. Oba mají středoškolské vzdělání s maturitou.

Pár přišel společně do manželské poradny z iniciativy Davida. Celkem proběhlo osm sezení, čtyři z toho byly individuální (každý z nich přišel dvakrát sám) a čtyři párové. Katka popsala problém jako „*děletrvající nevěru ze strany Davida*“, který zkroušeně přikyvoval hlavou se slzami v očích. Jejich zakázkou bylo „*zachránit manželství*“.

Ve chvíli, kdy přišli do poradny, byl David rozhodnutý mimomanželský vztah ukončit. Jednalo se o půlroční vztah k o 10 let mladší dívce (dále W). Od W dostával něco, co mu v manželství chybělo. Při IT vyjadřoval obavu, že již Katku nemá rád. Nebyl si tím jistý a nechtěl s ní zůstat pouze z rozumových důvodů. Již delší dobu mu však bylo fyzicky zle, pociťoval úzkost, která se projevovala žaludečními problémy, nemohl jíst a špatně spal. Silná negativní tělesná reakce se dostavovala především ve chvílích, kdy od Katky odešel za W. Když byl s Katkou, cítil se fyzicky daleko lépe. Upozornila jsem ho na moudrost pocitů a informací, které přichází z jeho těla. Přestože byl David rozhodnutý vztah s W ukončit, tvrdil, že ji má rád. Pociťoval na ní silnou závislost a nevěděl, jak se s ní rozejít, aby ji nezranil. „*Jako bych byl rozpolcený, rozdvojený mezi tím, co rozumově vím a co cítím*“. Vedla jsem ho k přijetí zodpovědnosti za to, co udělal. Pravděpodobně W zraní, ať se s ní rozejde jakkoliv. Doporučila jsem mu jasné oznámení skutečnosti, že se vrací ke své ženě, a dále eliminaci kontaktů s W. „*Je mi jasné, že je to závislost jako jakákoliv jiná, musím přestat naráz, je to jako s kouřením nebo alkoholem, taky nejde přestávat postupně, to je blbost*“. Podporovala jsem ventilaci pocitů viny. Cílem bylo přijetí zodpovědnosti za vztah a řešení problémů tam, kde jsou – neutíkat od nich.

Katka byla ve vztahu ta závislejší, reagovala na každou změnu velice citlivě. Zažívala velkou zradu a nespravedlnost. „*Bylo to, jako by mi vrazil kudlu rovnou do srdce*“. Byla si však jistá tím, že chce manželství zachránit. Cítila se jako „*papiňák*“. Každou chvíli vybuchovala v záchvatu vzteku, zakazovala Davidovi jít ven, pátrala po detailech ze vztahu s W. Přestala se starat o domácnost, cítila se vyčerpaná a špatně spala. Nemohla si pomoci, aby Davidovi nevyčítala jeho nevěru. Podporovala jsem Katku ve ventilaci vzteku a pocitů zrady.

Doporučila jsem přestat shánět další informace o nevěře a přestat vyčítat a upozornila ji na paradoxní vazbu – čím více bude na Davida tlačit, tím více se jí bude vzdalovat. Katka přijala svůj díl zodpovědnosti na celém problému. Uvědomila si, že její útok na Davida má opačný účinek, než jaký by chtěla. „*Místo toho, abych ho přitáhla zpátky, jsem ho spíš odpuzovala*“. Podporovala jsem ji v odpoutání pozornosti od Davida a soustředění se na sebe a vlastní aktivity. Cílem byla větší nezávislost Katky na vztahu s Davidem.

S oběma partnery jsme se shodli v tom, že základní problém spočívá v jejich komunikaci. Základem úspěšného zvládnutí jejich manželské krize byla jejich ochota a snaha – přišli do poradny spolu, a již to je „*ve společném problému spojilo, protože ani pro jednoho tahle cesta nebyla jednoduchá*“. Oba dva tušili, že za celým problémem je něco jiného. V párové terapii jsme odkrývali scénáře vzájemné partnerské (ne)komunikace. Postupně jsme „*propojovali světy obou dvou, které se časem a stereotypem oddělily*“. Společně jsme se shodli na tom, že je potřeba, aby spolu více spolu mluvili o běžných věcech, které oba zajímají. Katka si uvědomila, že musí „*udělat tlustou čáru za tím, co bylo*“, uzavřít to jako minulost a nevracet se k tomu výčitkami. Začali se soustředit na blízkou budoucnost a plánovat společné akce. Vytvořili si cíle, o kterých spolu mluvili. Podle zpětného zhodnocení obou právě tohle až zázračně pomohlo.

Na závěrečném sezení David přirovnal jejich problém ke „*studni, která vyschla a ze které se už nemohl napít*“. Věděl, že tahle studna je hluboká a že občas do ní přitekla nějaká ta voda (společná činnost, kterou rádi dělali), ale to bylo málo. Studna ve vztahu s W byla podle Davida plná vody, ale byla mělká. „*Vím, že by to za chvíli bylo stejný, o co je nová studna mělká, o to dřív by vyschla. Od problémů se nedá utíkat. Ten pramen vyschl, protože jsem se o studnu nestaral, jenom jsem z ní bral tu vodu. Jako by ten zbytek pramenu byl zanesený bahnem*.“

Katka si k metafoře přidala to, že „*zbytek vody ve studni byl otrávený vzájemnými výčitkami*“. Došlo nám, jak jsme si „*každý něco plácal pro sebe*“ a ten druhý neposlouchal. „*Přestali jsme vidět a vnímat jeden druhého*“. Dozvěděla jsem se v poslední době o Davidovi spoustu věcí, které jsem předtím neslyšela, zjistila jsem, že toho máme společného víc, než jsem si myslela (např. chuť cestovat do zahraničí na poznávací zájezd, „*to, že spolu něco plánujeme, nás spojuje, mluvíme spolu o tom a to je důležitější než ta samotná realizace*“). Katka říká, že spolu víc začali mluvit o drobnostech, co má kdo z nich rád, nerad a proč, více se začali poznávat a přibližovat se k sobě, více mluví i o tom, co kdo z nich dělá, co bylo v práci atd. Taky to, že věnujeme jeden druhému pozornost i v běžných maličkostech dočerpává vodu do studny. Víc se teď o sebe zajímáme, víme, že „*naš vztah není samozřejmý*“, oba jsme zjistili,

že do toho „*musíme něco investovat*“. Já sám jsem si uvědomil, že z toho vztahu nemůžu jen „*čerpat a vyčerpávat tu vodu*“, ale že když ho chci udržet, tak do něj musím sám dávat.

David říká, že „*jakmile jsme spolu začali víc mluvit, tak se ta voda začala pročišťovat, ten pramen sílil a odplavoval bahno, které tam bylo nanesené za ty roky*“. Katka doplňuje svůj pohled: „*Byla jsem stažená strachem, že o Davida přijdu. Když jsem si to tady uvědomila a začala mu věřit, že on na našem vztahu taky chce pracovat, tak jsem se konečně trochu uvolnila a začala jsem být zase sama sebou. To byl pro mě hlavní zlom – tahle moje přirozenost, to byla ta voda, která tam pro mě chyběla. Jakmile jsem to byla zase já, tak ta voda se v té studni nějak objevila. Myslím, že jsem prvně musela objevit zase sama sebe, abych mohla být s Davidem. Jsem teď prostě svá a daleko nezávislejší, už na něm nevisím jako nějaký přítěžek*“.

Oba shrnují, že jejich manželská krize jim poskytla příležitost být k sobě otevřenější v komunikaci, „*začali jsme se víc poslouchat v tom, co jeden a druhý chceme*“. Zjistili jsme, co pro sebe navzájem znamenáme, začali jsme si víc vážit takových těch maličkostí. To se projevilo i v oblasti intimního života. Partneři obnovili „*rituál ranní pusy*“ a David přirozeně obnovil dotyky a něžnosti, které Katce předtím tolik chyběly. Zjistil, že svým problémům neuteče, že „*když chce něco změnit, musí začít od sebe*“. Katka se díky tomu stala více sama sebou, „*objevila jsem znovu svůj elán a pocit svobody*“. To se projevovalo i na společných konzultacích, partneři si byli ochotní vzájemně naslouchat, a i přestože spolu v některých otázkách nesouhlasili, dokázali o nich diskutovat a otevřeně si sdělovat a přijímat názory. Podobné to bylo při řešení problémů, které na konzultace přinášeli. Opravdovost svého respektu k druhému dávali najevo tím, že si vzájemně poskytovali prostor v komunikaci, dokázali si naslouchat a reagovat konstruktivně na to, co partner říká. V závěru terapie začali plánovat společnou cestu do Kanady za Davidovým bratrem, ke kterému se chystali už dlouho, ale pořád to odkládali.

Tento případ vypadá jednoduše, ale zdaleka ne všechny páry se podobným problémem dokážou vyrovnat. To, že partner přijme svůj díl odpovědnosti za krizi páru, je podle mě základním předpokladem úspěšné terapie, osobnostního růstu ve vztahu a změny. Prvním diagnostickým ukazatelem může být to, zda partneři přichází do poradny spolu, zvlášť, nebo pouze jeden z páru. Ochota a síla vůle obou partnerů pracovat na jejich vztahu, víra, že společně dokážou změnit to, co jim vadí a smířit se s tím, co změnit nemůžou, je klíčovou podmínkou úspěšné terapie. Obnovení společného jazyka a dřívějších partnerských rituálů pro mě bylo signálem zvládnutí párové krize. Oba partneři se stali samostatnějšími a vytvořili tím prostor pro vzájemnou blízkost a intimitu.

8.2 Použité otázky:

1. Základní údaje
 2. Popis krize
 3. Řešení
 4. Zakázka
-

5. Zlomový okamžik

6. Co pomohlo

7. Co bránilo ve vyřešení

8. Přínosy krize

9. Ztráty

10. Smysl krize

11. Co by teď dělala jinak

12. Metafora krize

13. Metafora vyřešení krize

14. Co o vás tahle metafora říká

15. Jaké možnosti v ní vidíte?

Pozn: Odpovědi na první čtyři otázky jsem čerpala z vedených záznamů o klientech.

8.3 Kategorie přínosů krize

A: OSOBNOSTNÍ Růst

Sebepojetí: N-17

A: posílení sebevědomí a sebedůvěry N-10

- Posílilo se mi sebevědomí: mám se teď více ráda. (Peke, 16)
- Větší sebevědomí. Jsem teď spokojenější, vyrovnanější a uvědomuji si svou vlastní sílu, kterou jsem získala tím, že už jsem ušla kus cesty. (Zdenka, 22)
- Respekt k sobě, začala jsem si sama sebe víc vážit, zjistila jsem, že to nemusí souviset s nějakým zřejmým úspěchem, můžu si sebe vážit a mít se ráda prostě proto, že jsem. (Míša, 28)
- Zvýšení vlastní hodnoty, že mám jako žena cenu a že po mě touží někdo takový, jako on. (Lenka, 24)
- Dala jste mi důvěru a já jsem sama začala věřit, že to zvládnou. Tím, že jsem si začala věřit se posílilo i moje sebevědomí a pak už to šlo samo. Věřím sama sobě a jsem na sebe pyšná, že jsem tohle zvládla. (Hana, 34)
- Můžu se vlastně pustit do čehokoliv, protože když budu mít jistotu sama v sobě, tak na těch vnějších podmínkách zas tak nezáleží. Zjistila jsem, že mi druzí lidé docela důvěřují, svěřují se mi, vlastně ani nevím proč, asi v nich tu důvěru budím. To jsem si taky znovu uvědomila, a že bych taky sama sobě mohla víc důvěřovat. (Táňa, 50)
- Naučila jsem se vážit si víc sama sebe, všechno je normálně rozložené – není třeba hledat dokonalost, každý je dobrý v něčem jiném. (Daniela, 18)
- Hodně mě to posílilo sebevědomí. (Zlatka, 23)
- Větší sebeúctu. Už nikomu necpu svoje názory, já si za nimi stojím a nepotřebuji přijetí od ostatních. (Zdeněk, 21)
- Začal jsem se mít víc rád, zjistil jsem, že když věřím sám v sebe, tak že dokážu to, co chci, že chci žít svůj život a ne život někoho jiného. (Petr, 20)

B: akceptace sebe a svého místa ve světě, autenticita N-7

- Vím, že mám také vlastní hodnotu. Už nekoukám tolik na ty ostatní, co si myslí, vím, že taky nejsou dokonalí. Já jsem stejně důležitá, jak oni. Nemají větší nebo menší cenu než já sama. (Eliška, 27)
- Uklidnění a uvolnění, nemusím se kontrolovat a být v křeči, být sama sebou je příjemné. (Míša, 28)
- Dokážu se pochválit, najednou jsem zjistila, že to jde i jinak, že nemusím sama sebe jen shazovat. Našla jsem svojí hodnotu. (Táňa, 50)
- Už jsem zase tím člověkem, kterým jsem byla, jsem to zase já. Jsem taková, jaká jsem, zase vidím své klady i zápory. Mám sama sebe zase ráda. Předtím jsem byla rozdělená na dvě části, jedna byla srdce a druhá rozum, byly od sebe oddělené, nepropojené, odcizené, každá šla jinam. Nepoznávala jsem sama sebe a nenáviděla jsem se za to. Vnímala jsem u sebe jen to špatné – to neumím, to neznám, jsem hrozná... Teď už jsem zase jedna celá, s těma kladama i záporama. (Hana, 34)
- Začala jsem být víc sama za sebe a míň pod vlivem matky. (Kamila, 19)
- Našla jsem zase sama sebe, svoji hodnotu, kamarádky už mě opět poznávají. (Marie, 50)

- Přiblížil jsem se sám sobě, začal jsem na sebe jinak nahlížet, víc jsem se poznal. Vím, že dělám chyby, uvědomuju si je, ale i tak můžu dosáhnout toho, co chci. Mám se rád i za ty svoje chyby. Jsem díky týhle zkušenosti zas o něco dospělejší, jsem to víc já. (Petr, 20)

C: smíření se s životní realitou: N-4

- Počítám s problémy i do budoucna, vím, že můj zdravotní stav se bude jen zhoršovat, lepší už to nebude. Jsem na to ale připravená a smířená, že to tak mám. (Anna, 68)
- Přijmutí skutečnosti, že to tak prostě je, že to nezměním a nedá se s tím nic dělat. Přijmout věci tak jak jsou, nechat věci plynout a netlačit je, moc se proti nim nebouřit. Obecně přijmutí a nějaká pokora k životu a tomu, co přináší. (Jiřina, 47)
- Pochopila jsem, že některé věci prostě změnit nejdu, jako třeba rodiče. Přestala jsem to řešit a smířila jsem se s tím, že takoví jsou. (Katka, 23)
- Smířila jsem se s tím, že se prostě měním, že už ty věci nejdu tak lehce, jako když mi bylo třicet. Třeba to jak vypadám, že stárnu a že do některých sukni, co jsem nosila ještě minulý rok, už se nedostanu. To ale neznamená, že bych ještě nemohla mít ze života radost a že by nebyl kvalitní. (Marie, 50)

D: dospění, dozrání N-4

- Další krok ke zralosti a k dospělosti, musela jsem akceptovat spoustu věcí. Dozrála jsem v té zkušenosti a nějak jsem to částečně integrovala do sebe. (Jana, 45)
- Myslím si, že jsem ten rozvod potřebovala, abych konečně dospěla. (Iva, 35)
- Uspokojení dávné touhy, najednou jsem mohla být s někým, kdo pro mě představoval nějaký nedosažitelný ideál. Uspokojení něčeho z minulosti, co nebylo naplněné, vlastně mi to umožnilo dospět. (Lenka, 24)
- Jsem díky týhle zkušenosti zas o něco dospělejší, jsem to víc já. (Petr, 20)

Hodnoty a postoje: N-16

A: Změna původních hodnot: N-11

- Můj život nabral úplně jiný směr, začala jsem se víc zajímat o lidi, ukázalo mi to, co by mě v životě bavilo, že to je práce s lidmi. (Daniela, 18)
- Poznání, že každý člověk má nějakou cenu, včetně mě. (Míša, 28)
- Nad spoustou věcí už dokážu mávnout rukou, vím, že nejsou tak podstatné. Změnil se mi žebříček hodnot. (Iva, 35)
- Naučila jsem se přijímat věci tak, jak jsou, nechat věci plynout a netlačit je, moc se proti nim nebouřit. Získala jsem pokoru k životu a tomu, co přináší. To jsem předtím nedokázala. (Jiřina, 47)
- Pochopila jsem, že některé věci prostě změnit nejdu, jako třeba rodiče. Přestala jsem to řešit a smířila jsem se s tím, že takoví jsou. Hodně věcí teď už dokážu hodit za hlavu a prostě to neřešit, ono to nějak dopadne. Mám teď jiné priority, víc jsem se zaměřila na můj vztah s přítelem a na svatbu, kterou plánujeme a na stavbu našeho domu, prostě na to, že zakládám svojí vlastní rodinu. (Katka, 23)
- Zjistila jsem, že jsou kolem mě i zajímavější věci, než je jídlo. Mám teď jiné aktivity, už to pro mě není důležité. (Kamila, 19)
- Vím, že řešit některé problémy jiných mi nepřísluší. Nechci, aby to znělo sobecky, ale já sama mám svých problémů dost a musím se prvně postarat sama o sebe. Vždycky

jsem byla vedená k velké zodpovědnosti za všechno kolem, byla jsem nejstarší a jednu dobu ještě jako dítě jsem sama táhla celou rodinu. Teď nechávám zodpovědnost za řešení problémů na těch, čím jsou, je to jejich věc. To je pro mě ta největší změna v životě, doteď jsem se vždycky starala já. (Anna, 68)

- Víc se zaměřuju na reálný setkávání, než na komunikaci přes internet. Chodím s lidma hospod a do kaváren, to jsem nikdy nedělal, taky utrácím víc peněz. Ale je pro mě důležitější se skutečně sejít s někým, kdo za to stojí, než si dělat iluze přes internet. (Zdeněk, 21)
- Snížila se vážnost toho problému – i ostatní mají své problémy, už pro mě nemá takovou váhu co předtím. (Zdenka, 22)
- Ale vlastně už mi na tom tak nesejde, přestalo to být důležité, smířila jsem se s tím, že to nejde, že to neovlivním, a tím to pro mě přestalo mít smysl, snažení v téhle oblasti. Začala jsem se realizovat jinde. (Jana, 45)
- Začal jsem si sebe víc vážit, víc si věřit, být sebevědomý. Neodsuzuju se, přestal jsem se srovnávat s ostatními. (Petr, 20)

B: Posílení původních hodnot N-5

- Začal jsem si vážit maličkostí v tom našem vztahu, takovejch těch drobných pozorností od ženy, který mi prokazuje, protože mě má prostě ráda. Těch jsem si předtím už vůbec nevšímal. Teď se jí to snažím vracet. (David, 32)
- Uvědomila jsem si, jak moc je pro mě vztah s Petrem důležitý a že ho nechci ztratit. (Lenka, 24)
- Víc si vážím toho, co mám, zjistila jsem, že by to mohlo být daleko horší. Uvědomuju si jak to dobrý, tak to ne úplně dobrý v našem vztahu. (Zlatka, 23)
- S manželem jsme si uvědomili, jak stačí málo a můžeme přijít o milovaného člověka. I já jsem mohla umřít. Víc si sebe navzájem vážíme, díváme se teď na svět jinak. Víc si vážím života který mám, lidi kolem mě jsou na tom kolikrát ještě hůř. Víc si vážím toho, co mám, protože když někdo chce mít pořád víc, tak si neváží toho, co má a nakonec může ztratit i to. (Eliška, 27)
- Na druhou stranu si toho člověk víc váží, víc o to usiluje a stará se o to. Víc mě to motivuje, abych do toho dávala. I do vztahů víc investuju, aby to zůstalo stejné. (Iva, 35)

C: Postoj ke zdraví N-6

- Daleko víc pečuju o své zdraví, dávám na sebe větší pozor, snažím se jíst zdravěji a být v pohodě. (Eliška, 27)
- Začala jsem pečovat o vlastní tělo, změnila jsem stravu, změnila jsme se na zdravý životní styl. Zjištění, že člověk vydrží víc, než si myslí. (Jiřina, 47)
- Přestal jsem kouřit, přestal jsem se dívat na televizi, začal jsem se otužovat, cvičit pět tibetánů, to jsem nikdy předtím nedělal. (Jaroslav, 35)
- Některý problémy mi teď už připadají malicherný. Jednou z nejdůležitějších věcí je pro mě teď zdraví, uvědomil jsem si, jak je člověk křehký a zranitelný, když není to zdravý, tak se může jít zahrabat. (Zdenek, 21)
- Víru v regenerativní schopnost člověka. Začala jsem jíst zdravě a zajímat se o ekologii, zjistila jsem, jak hrozně je důležitý to, v jakém prostředí žiju. Začala jsem třídit odpad, zajímat se o zdravou výživu a biopotraviny, začala jsem jezdit na ekofarmy. (Kamila, 19)

- Jsem jako člověk nezdolná at' se děje co se děje, jdu a hledám pomoc, jak z toho problému ven. (Anna, 68)

D: smysl života, víra N-6

- Obrátil jsem se od čistého materializmu k radosti ze vztahů s lidma, k duchovní sféře. Začal jsem poznávat, že kromě toho, co se dá měřit, existuje i lidská duše. Přineslo mi to víru do života, i když si nejsem úplně jistý, že věřím právě v boha, ale prostě věřím. (Jaroslav, 35)
- Zjistila jsem, jak moc důležité je to, co dělám a jestli mě to naplňuje. Nemá smysl dělat práci, která mě ničí. Vím, že moje práce je být prodavačkou, i lidi kolem mě říkali, že jsem v tom dobrá, ale nebrala jsem to moc vážně. (Táňa, 50 let)
- Do popředí vystoupila příroda, daleko víc jsem si jí uvědomovala a uvědomuji, vždy pro mě byla to nejdůležitější v životě. Ta krize to ještě zdůraznila. Vím, že já sama jsem součástí přírody, že všechno má svůj začátek a konec, a taky řád. Mám víru, ta pro mě byla vždycky důležitá a znovu se mi to potvrdilo. Když je někdy zle, mám svojí vnitřní motlitbu. (Anna, 68)
- Věřím v to, že život je neuvěřitelný, že se může stát úplně cokoliv. (Iva, 35)
- Hledala jsem sama sebe, čím ten svůj život naplnit. Věřím, že moje duše tady na světě má nějaký úkol, vždycky jsem se tu snažila být pro někoho jiného, ale možná bych tu měla začít být sama pro sebe. (Jiřina, 47)
- To, že jsem mluvil sám k sobě nahlas, měl jsem takovej druh motlitby sám k sobě, jako že to zvládnou a tak, posilovalo to moji víru v sebe. (Petr, 20)

Schopnosti : N-16

Řešit problémy N-12

- Zjistila jsem, že řešit některé problémy jiných mi nepřísluší. Nechci, aby to znělo sobecky, ale já sama mám svých problémů dost a musím se prvně postarat sama o sebe. Teď nechávám zodpovědnost za řešení problémů na těch, čí doopravdy jsou. Počítám se zdravotními problémy i do budoucna, vím, že můj zdravotní stav se bude jen zhoršovat, lepší už to nebude. Jsem na to ale připravená, a až to přijde znovu, budu to umět řešit. (Anna, 68)
- Že ustojím další krize tak, aby to nezanechalo příliš velké následky. (Míša, 28)
- Nyní bych při setkání s podobným člověkem už věděla, jak se bránit. (Peke, 16)
- Už znovu neudělám ty stejné chyby, teď už bych z podobné krize vyšla jinak, už by nebyla tak tragická. Zařizování nového bytu, byla to tvořivá práce a vědomí, už nejsem jen přívěšek na něčím krku, ale dokážu to i sama, na nikoho se nemůžu a ani nemusím spoléhat. Zjistila jsem, že dokážu řešit problémy bez cizí pomoci. (Iva, 35)
- Vím už, že každý problém má nějaké řešení, ze všeho vede nějaká cesta ven. (Katka, 23)
- Vím už, že ze všeho je nějaké východisko, i když třeba s něčí pomocí. (Zdenka, 22)
- Vidím teď problémy z výšky, jsem schopná se nad ně povznést, je úžasné řešit je s klidem a nadhledem. (Hana, 34)
- Získal jsem důvěru v sebe a v to, že se dá téměř všechno zvládnout. (Zdeněk, 21)
- Příště už bych podobnej problém řešila jinak, víc bych pátrala po informacích. (Eliška, 27)
- Zjistila jsem, že všeho vede několik cest, že i kdyby ani nová práce nebyla dobrá, tak můžu dál hledat. (Táňa, 50)

- Došla jsem k tomu, že některé problémy nevyřeším tím, že je budu donekonečna rozebírat, tím se nic nezmění. Někdy je potřeba něco udělat, nejen to rozebírat. To nikam nevede. (Kamila, 19)
- Získal jsem přesvědčení o svých vlastních schopnostech, že dokážu zvládnout skoro všechno. (Petr, 20)

Hospodaření s časem N-4

- Naučila jsem se organizovat svůj čas, přestala jsem dělat některé věci, které mě vyčerpávaly a stejně k ničemu nebyly. Naučila jsem se některé povinnosti předat ostatním a na některé se úplně vykašlat, protože nejsou tak důležité, jakou důležitost jsem jim přikládala. Já jsem důležitější. Vždycky jsem si myslela, že si umím dobře povinnosti rozplánovat, všechno to šlapalo, domácnost, práce, ale najednou to nějak začalo zadržovat, až to přestalo jít úplně, už jsem se nestíhala ani nalíčit do práce. Měla jsem pocit, že nestojím za nic, pak už jsem kašlala úplně na všechno. V jednu chvíli jsem si uvědomila, že to tak dál nejde, že musím začít něco dělat jinak. (Marie, 50)
- Zaneprázdněnost školou – menší množství volného času a jeho větší strukturace, víc si toho času který mám pro sebe dokážu užít a nedělám blbosti. (Daniela, 18)
- Jinak si strukturuji den a vůbec čas, jsem v práci podstatně méně, ale jsem o to výkonnější. (Jana, 45)
- To, že se ten můj nový život začal odehrávat v nějakém pořadí, začalo to všechno mít nějaký řád, jistotu, stereotyp. Pomohlo mi to, že jsem si ten nový čas dokázal nějak strukturovat. (Petr, 20)

Aktivace N-15

A: Vnitřní síly, vůle, uvědomění potenciálu a vlastních potřeb N-15

- Síla člověka v tom, že pořád někam leze. Cokoliv jsem udělala, tak to nikdy nebylo zadarmo, nikdy se mi nic nepovedlo jen tak. Díky tomu, že do něčeho investuji energii a dŕu, tak se dostanu do míst, do sfér, kdy ty náhody jsou a do tebe narazí. Musí se té náhodě vykročit vstříc. Člověk má spoustu možností v životě, že existuje náhoda, jen musí být připravený využít příležitosti a vidět ji v té náhodě. Náhody jsou tu k tomu, aby se ten život rozhýbal. Člověk musí být aktivní, aby se to pole pro ty náhody vytvořilo, to podhoubí. Věřím tomu, že stačí udělat nějaký krok a všechno se dá do pohybu. (Iva, 35 let)
- Vědomí síly a potenciálu, který mohu využít podle sebe k tomu, co já sama chci. Začala jsem se dívat i na své vlastní potřeby. (Míša, 28 let)
- Posílení. Jako by se ve mně probudily potlačené vnitřní síly. (Iva, 35)
- Poznání, že v člověku jsou síly, které jsou jeho součástí, ale které ho taky můžou ovládnout a pohltit. (Daniela, 18)
- Získal jsem větší osobní psychickou sílu, uvědomil jsem si, kolik ideálů a představ vkládám do ostatních lidí, ale nakonec mi to žere jenom mojí vlastní energii, protože oni takoví nejsou. (Zdeněk, 21)
- Mám teď daleko větší radost ze života. Zase jsem objevila svojí starou sílu a elán. (Hana, 34 let)
- Mám daleko větší odvalu a sílu být aktivní, jít si za informacema a využít veškerých možností, který mám. Se spoustou věcí se dá něco udělat, když tomu pomůžu. (Eliška, 27 let)

- Víc jsem začal o věcech a událostech kolem sebe přemýšlet, měl jsem totiž spoustu času si všechno srovnat v hlavě. Nejenom, že jsem o tom přemýšlel, ale taky jsem začal vyvíjet potřebnou aktivitu právě v sociální práci díky podpoře své ženy, udělal jsem si různé výcviky a taky díky tomu jsem potkal lidi, které bych jinak nepotkal... Začal jsem jezdit na různé kurzy komunikace, emoční inteligence, mediace, pak na výcvik v logoterapii. Začal jsem číst knihy od Yaloma, Pecka a podobný. (Jaroslav, 35 let)
- Mám teď daleko větší radost ze života. Zase jsem objevila svojí starou sílu a elán. (Táňa, 50)
- Jsem teď spokojenější, vyrovnanější a uvědomuji si svou vlastní sílu, kterou jsem získala tím, že už jsem ušla kus cesty. (Zdenka, 22)
- Vytvářím si představy, jaký chci mít život nebo jaký prožít den, a ono se mi to plní. Objevila jsem sílu vůle - když něco chci, tak to dokážu. Objevila jsem svoji vnitřní sílu, nebát se být aktivní, nebýt šedou myškou, která stojí stranou. (Peke, 16)
- Začala jsem se starat víc sama o sebe, odpinklo mě to jiným směrem a začala jsem hledat svojí vlastní cestu. Začala jsem chodit na thai-chi, sportovat, číst knihy o psychologii a filozofii, chodit víc do divadla. (Jiřina, 47)
- Že jsem pak našla v sobě sílu něco s tím udělat, být aktivní a jen nečekat, až se něco stane. (Marie, 50)
- Kdyby tam nebyla moje ambice a vize nějakého cíle, hledání smysluplné práce, tak bych tu cestu ven z nemusela najít. (Jana, 45)
- Malé výhry, to, že se mi povedlo založit si vlastní účet, vyprat si prádlo v prádelně, nějak mluvit s lidma na koleji...a pak ten pohovor, že mě přijali do práce, vlastně to, že jsem byl aktivní a šel jsem tomu vstříc. (Petr, 20)

B: Přijetí zodpovědnosti za svůj problém N-9

- Našla jsem v sobě ohromnou sílu, kterou jsem sama předtím zadupávala do země. Čekala jsem, kdy se to zlomí, ale seděla jsem s rukama v klíně a nic jsem neudělala. Jako bych teď vysílala pozitivní energii a na to se nabalovala další, nabíjí mě to zpětně. (Hana, 32)
- Zjistil jsem, že když se chci něco změnit, tak musím začít od sebe. Nejde před problémama utýct jinam, za jinou ženskou. Za chvíli by to bylo stejné. (David, 32)
- Došla jsem k tomu, že některý problémy nevyřeším tím, že je budu donekonečna rozebírat, tím se nic nezmění. Někdy je potřeba něco udělat, nejen to rozebírat. To nikam nevede. Změna může vyjít i zevnitř a že se dá vlastní prací změnit sebe, ale že pomáhá i to vnější – třeba změna prostředí. (Kamila, 19)
- Může se stát cokoliv a nic není jisté, zdraví, vztah, práce, nic. Na druhou stranu si toho člověk víc váží, víc o to usiluje a stará se o to. Víc mě to motivuje, abych do toho dávala. (Iva, 35)
- Uvědomila jsem si, že většina problémů, které přičítám jiným, jsem si způsobila sama. (Míša, 28)
- Smířil jsem se s tím, že ji nezměním, že celá snaha někoho měnit je zbytečná. Jedinej, koho můžu měnit jsem já sám. (Zdeněk, 21)
- Přijala jsem zodpovědnost za to, co se mi v životě děje, že na tom mám svůj podíl a díky tomu s tím můžu pohnout a něco udělat. Příkladem je třeba moje váha, vím, že jsem přibrala, ale když o tom budu jen přemýšlet, jak jsem tlustá, tak se těch kil nikdy nezbavím. Začala jsem chodit pravidelně cvičit, uvědomila jsem si, jak jsem sama sebe zanedbávala. Víc se dívám sama na sebe, na svoje vlastní potřeby. (Marie, 50)

- Utvrdilo mě to v tom, že nemůžu změnit celý svět, některý lidi a věci nezměním, a že pokud chci být spokojená, tak na sebe musím mít přiměřené požadavky. (Jana, 45)
- Mám víru, že to dobře dopadne a že záleží jen na mě. Uvědomil jsem si, že musím do toho jít a neutíkat před tou bolestí, cítit ji, protože když do toho půjdu naplno, tak mi bude dřív líp. (Petr, 20)

Uvědomění nebo posun vlastních hranic N-14

A: Uvolnění nebo uvědomění obranných mechanismů N-5

- Uvědomění si toho, že si sama určuji svoje mantinely To, že mantinely jsou jenom v mojí představě, ve fantazii, reálně neexistovaly – a tak to, co jsem sváděla na druhé, že to je jejich vina, bylo nakonec moje vlastní. Díky tomuhle jsem s těmi vlastními mantinely mohla něco udělat. Osvobození od těchto mantinelů – nemusím se pořád tak hlídat. (Míša, 28)
- Zkušenost, že člověk může mít v hlavě něco, co reálně vůbec neexistuje. Více teď dokážu pochopit lidi, kteří si vytvoří něco jen ve fantazii, ale je to pro ně skutečné, třeba problém. (Daniela, 18)
- Nastražil jsem na sebe takovou past, promítl jsem si do ní spoustu věcí, které jsem tak chtěl mít. Byla to moje touha po ideálu, ale byl to jenom mýtus, který jsem si sám stvořil. (Zdeněk, 21)
- Vědomí, nakolik si člověk sám vytváří svojí realitu, o které si předtím myslel, že je nějak osudově daná. (Kamila, 19)
- Posílily se mi moje hranice, můžu jít do kontaktu s lidmi, aniž bych měla strach, že ztratím sama sebe. (Zlatka, 23)

B: Úplně nová zkušenost, posun vlastních hranic N-11

- Zkušenost, jak fungují psychofarmaka. Měla jsem úplně jiné barevné sny, fungovala jsem jako člověk úplně jinak než předtím. Byl to takový jeden velký experiment. Mám zkušenost, kterou jen tak někdo nemá a můžu z ní těžit. Mám právo mluvit o téhle nemoci, dokážu díky tomu pochopit víc věcí. (Daniela, 18)
- Díky imaginaci se mi otevřel nový svět fantazie, nový prostor, kam můžu jít. Víím, že časem přijdu o zrak úplně a nebudu mi nic jiného než fantazijní obrazy skutečnosti (Anna, 68)
- Zjistila jsem, že lidi, od kterých jsem očekávala pomoc selhali a lidi, od kterých bych to nikdy nečekala, mi naopak nejvíc pomohli. Zjistila jsem, na koho se vlastně v těžké chvíli můžu obrátit. (Eliška, 27)
- Hledal jsem alternativní způsoby léčby, potkal jsem se s léčiteli z Ruska a Ukrajiny, utvrdilo mě to v duchovní cestě. Začal jsem jezdit na různé kurzy komunikace, emoční inteligence, mediace, pak na výcvik v logoterapii. (Jaroslav, 35)
- Zjištění, že člověk vydrží víc, než si myslí. (Jiřina, 47)
- Myslím si, že jsem ten rozvod potřebovala, abych konečně dospěla. Pochopila jsem, jak funguje svět a vztahy mezi lidmi. Myslela jsem si, že to je jinak. Iluze o lidech, ale správně. Přestala jsem toužit po tom, aby všichni byli moji kamarádi začala jsem si je víc vybírat. Taký iluze o partnerském životě. (Iva, 35)
- Ztratila jsem pocit, že partner je někdo, kdo mi nemůže porozumět v tom co prožívám, to, co se se mnou děje. Pochopila jsem, že může. (Lenka, 24)

- Vzalo mi to iluze, co se týká důvěry v lidi, už nejsem slepá, všichni nejsou dobří. Vím, že si na ně musím dávat pozor a že si kamarády musím pečlivě vybírat. (Peke, 16)
- Profesní zkušenost, spoustu věcí jsem se z praxe dozvěděla, to bylo výborné. Změnil se mi profesní náhled na sociální práci. Za ty zkušenosti mi to stálo. (Jana, 45)
- Uvědomil jsem si, že všechno je v očích člověka, jak se na tu skutečnost dívá, že se všechno děje v hlavě, a kolik místa tam může něco zabírat, když tomu dám ve fantazii ten prostor. (Zdeněk, 21)
- Byl to pro mě takovej test, tahle zkušenost, kam až můžu sám se svýma možnostma zajít, rozšířilo mi to obzory a pohled na sebe. (Petr, 20)

INTERPERSONÁLNÍ RŮST

Upevnění dosavadních vztahů N-12

- I do současných vztahů víc investuju, aby to zůstalo stejné. Zjistila jsem, že o vztahy se musí pečovat. (Iva, 35)
- Upevnění partnerského vztahu, uvědomila jsem si, jak moc partnerovi na vztahu záleží, že o tom, co mi ve vztahu chybí, můžu otevřeně s partnerem mluvit. Naučili jsme se s partnerem víc spolu mluvit o tom, co prožíváme, že musíme o náš vztah víc pečovat a být na to oba. (Lenka, 24)
- Uvědomění, že už tolik nevisím na partnerovi, jako ta koule na noze, že více prosazuji svá práva a názory, tak tím získávám u partnera respekt. Můj vztek se proměnil na větší nezávislost. Uvědomila jsem si, jak moc se můj vztah s partnerem zlepšil. Jsem teď víc nezávislá, a tím pádem i pro něj přitažlivější. (Míša, 28)
- Vztah, ani ten manželskej není samozřejmost, je potřeba do toho investovat taky něco ze sebe, nejen to nechat běžet samospádem. Pak to upadá do takovýho toho stereotypu a nakonec zjistíte, že si toho druhýho člověka vlastně nevážíte a nakonec ani nevíte, co k němu vlastně cítíte. Ten koloběh to prostě ubije, když se o to nestaráte. (David, 32)
- Žiju teď díky tomu se svou ženou úplně jinak, naše komunikace je o něčem jiném. Předtím jsem se k ní choval hodně pod vlivem svých rodičů, opakoval jsem takový ty vzorce chování ze své rodiny. Naši byli hodně na peníze, materialisti. Kdybych tímhle neprošel, tak bych nezjistil, že to není dobře. Náš vztah je tím kvalitnější. (Jaroslav, 35)
- Myslím, že nás to i spojilo, kopeme teď za jeden tým. Cítím se ve vztahu jistější, i když tu důvěru pořád budujeme. (Zlatka, 23)
- Upevnění vztahu s přítelem a se sestrou. Vím, že se na ně můžu kdykoliv obrátit a že mi pomůžou. (Katka, 23)
- S manželem jsme si uvědomili, jak stačí málo a můžeme přijít o milovaného člověka. I já jsem mohla umřít. Víc si sebe navzájem vážíme, díváme se teď na svět jinak. Víc si vážím života který mám, lidi kolem mě jsou na tom kolikrát ještě hůř. (Eliška, 27)
- Něco se tím zlomilo, je to teď mezi námi lepší, taková příjemnější otevřenější atmosféra i si sami přijdou popovídat, předtím jsem je vždycky já přemlouvala, abychom si povídali, a měla jsem pocit, že mě neposlouchají (synové). (Marie, 50)
- V první řadě to bylo zlepšení vztahu s dětma, zvládla jsem svoje výbuchy vzteku a začala jsem se o ně víc zajímat, víc se jim věnovat a oni mi to stonásobně vrací zpátky. Zjistila jsem, že to jde řešit a to mě posílilo, *předtím jsem se motala pořád dokola v uzavřeným kruhu beznaděje.* (Hana, 34)

- Zjistila jsem, že lidi, od kterých jsem očekávala pomoc selhali a lidi, od kterých bych to nikdy nečekala mi naopak nejvíc pomohli. Zjistila jsem, na koho se vlastně v těžký chvíli můžu obrátit. (Eliška, 27)
- Potvrzení, jakou mám oporu v blízkých a v rodině. (Jana, 45)

Navázání nových vztahů: N-10

- Našla jsem díky téhle krizi nové kamarády, přišla jsem na to, že i já můžu být pro ně oporou, nejen oni pro mě. Poznala jsem, jací lidé jsou, že nejsou všichni hodní. Vím, že si na ně musím dávat pozor a že si kamarády musím pečlivě vybírat. (Peke, 16 let)
- Možnost navázat nové vztahy s lidmi na vesnici, které jsem předtím odsuzovala, ztrátu předsudků. Změnil se můj vztah samotné k sobě a i k ostatním. (Míša, 28 let)
- Ztratila jsem iluze o lidech, ale správně. Přestala jsem toužit po tom, aby všichni byli moji kamarádi, začala jsem si je víc vybírat. (Iva, 35)
- Setkal jsem se s člověkem, který měl stejný problém jako já, ale předtím byl na tom daleko hůř než já, byl to ležák. Věřil v Boha a každý den se modlil, to, jak se proti tomu bránil vírou... Byl to malý zázrak, lékaři tvrdí, že se z toho dostal. Tenhle člověk mě hrozně moc inspiroval, díky němu jsem i já začal věřit. Tenhle Standa je jako z jiného světa, je takový bezelstný a naivně čistý, od druhých čeká jen to dobré. Vždycky, když je mi zle, tak si na něho vzpomenu. Pak jsem potkal ještě další dva lidi, oba věřící s roztroušenou sklerózou. Já bych všechny ty lidi vůbec nepoznal, kdybych neprošel touhle nemocí, nejvíc vděčnej jsem těmhle lidem a své ženě. (Jaroslav, 35)
- Víc se zaměřuju na reálný setkávání, než na komunikaci přes internet. Chodím s lidma hospod a do kaváren, to jsem nikdy nedělal, taky utrácím víc peněz. Ale je pro mě důležitější se skutečně sejít s někým, kdo za to stojí, než si dělat iluze přes internet. (Zdeněk, 21)
- Obnovila jsem kontakt s tetou, se kterou se mí rodiče přestali bavit, ale já ji měla vždycky moc ráda a bylo mi to líto, že jsme přerušili kontakty. (Ktka, 23)
- To, že jsem si po třech letech našla přítele, je pro mě obrovský pokrok, samozřejmě to nemusí vydržet, ale už jsem si myslela, že zůstanu sama. (Hana, 34)
- Otevřel se mi pohled na různorodost životních stylů a lidských možností. To, že jsem na škole potkala nové lidi, mi otevřelo jiný svět. (Kamila, 19)
- Našla jsem tam tři spřízněné duše, tři kolegové z jiných oborů, se kterými jsem si hodně porozuměla. (Jana, 45)
- Seznámení se s novými lidma na koleji, který mi byli ochotní pomoci a vždycky mi přišli do cesty v ten správný čas, když jsem to nejvíc potřeboval. (Petr, 20)

Otevřenost N-9

- Jsem více komunikativní, aktivnější – nestojím stranou, ostatní si můžou o mě udělat obrázek stejně tak jako já o nich. (Peke, 16)
- Moje vlastní otevřenost, že jsem o tom byla schopná mluvit. Vlastě jsem zjistila, že můžu být ještě víc k partnerovi otevřená a držím se toho, osvědčilo se mi to. Myslím, že jsem daleko otevřenější. (Lenka, 24)
- Mám odvalu ptát se, předtím jsem jen všechno odkejvala, i když jsem tomu třeba nerozuměla, protože jsem se bála, co si o mě asi pomyslí. Teď se nebojím zeptat, když mi není něco jasného, tak prostě jdu a zeptám se. Dřív jsem byla taková utáplá. (Eliška, 27 let)

- Zase reaguju na lidi, jsem uvolněná, jsem to prostě já. Jdu vstříc jakémukoliv člověku, můžu zase komunikovat, předtím jsem byla hrozně uzavřená a necítila jsme se v tom dobře. Ted' mě ta otevřenost postrkuje vejš, dodává mi další sílu. (Hana, 34)
- Mám ted' pocit, že ta naše komunikace je daleko otevřenější. Myslím, že ted' dokážu ženu fakt poslouchat, když něco říká, našel jsem v sobě k tomu trpělivost, zjistil jsem, že mi za to stojí. Prostě spolu ted' víc mluvíme a posloucháme se, co kdo chceme, jak to vidíme, a tak. (David, 32 let)
- Věřím tomu, že stačí udělat nějaký krok a všechno se dá do pohybu. V tomhle smyslu jsem otevřenější k tomu, co ke mně přichází. (Iva, 35)
- Jsem osvobozená od svých limitů, mantinelů, všechno jsem si to řešila v sobě a pak jsem vybuchla, ale zjistila jsem, že když to řeším průběžně, tak to zvládám líp. Bála jsem se být k partnerovi otevřená, ale nikam to nevedlo. I on mi řekl, že ke mně má ted' blíž, že jsem k němu otevřenější. (Míša, 28)
- Myslím, že jsem daleko otevřenější. Otevřel se mi pohled na různorodost životních stylů a lidských možností. (Kamila, 19)
- Něco se tím zlomilo, je to ted' mezi námi lepší, taková příjemnější otevřenější atmosféra i si sami přijdou popovídat, předtím jsem je vždycky já přemlouvala, abychom si povídali, a měla jsem pocit, že mě neposlouchají (synové). (Marie, 50)

Autonomie, nezávislost N-8

- Osamostatnění, přestala jsem být závislá, uvědomění, co to vlastně je. Že to ostatní lidi považují za slabost a že je to spíš odrazuje. Lidem imponuje spíše svoboda. Odvahu a to, že spoustu věcí dokážu jen sama. (Iva, 35)
- Větší nezávislost na rodičích. (Katka, 23)
- Můj vztek se proměnil na větší nezávislost. Uvědomila jsem si, jak moc se můj vztah s partnerem zlepšil. Jsem ted' víc nezávislá, a tím pádem i pro něj přitažlivější. (Míša, 28)
- Už nikomu necpu svoje názory, já si za nimi stojím a nepotřebuji přijetí od ostatních. (Zdeněk, 21)
- Jsem ted' víc na manželovi nezávislá, dokážu si říct, co chci a co nechci. (Zlatka, 23)
- Dřív mi víc záleželo na tom, co řeknou ostatní, ted' mi záleží víc na sobě, dokázala jsem se postavit víc na vlastní nohy. (Eliška, 27)
- Zjistil jsem, jak je pro mě důležitá jistota ve vztahu a zázemí, ale současně nebýt závislý. (Jaroslav, 35)
- Malé výhry, to, že se mi povedlo založit si vlastní účet, vyprat si prádlo v prádelně, nějak mluvit s lidma na koleji... a pak ten pohovor, že mě přijali do práce. Začal jsem být samostatný, vím, že už se dokážu postarat sám o sebe, že nejsem na nikom závislý. (Petr, 20)

Asertivita N-7

- Dovolím si ted' někoho odmítnout, když se mi do něčeho vůbec nechce. Víím, že se nic nestane, nikdo mě za to nebude nenávidět. (Táňa, 50)
- Dokážu říct ne, to neudělám. Předtím bych prostě sklopila uši, aby na mě někdo nebyl naštvanej, a poslušně šla udělat, co mi kdo řekne, ale ted' už ne. Můžu lidi odmítnout, víím, že se vlastně nic nestane. Nenechám si líbit to, co dřív. (Eliška, 27)
- Jsem odvážná, až se kolikrát sama divím. Jdu ted' klidně do konfliktu, když s někým nesouhlasím. Dokážu už říct ne, nechci...ustát něčí naštvání. Vždycky jsem měla

pocit, že nejsem dost dobrá, a chtěla jsem se každému zavděčit. Teď si dovoluji být sobecká.“ (Míša, 28 let)

- Dokážu už manželovi říct, co chci a co nechci pro něj i pro mě přijatelnějším způsobem, naučila jsem se být asertivní. (Zlatka, 23)
- Dokážu opravdověji vyjadřovat to co si myslím a cítím. Nezaobaluju už tak to, co chci říct, ale říkám to přímo. Objevil jsem druhou stránku sebe, vždycky jsem si o sobě myslel, že jsem maximálně tolerantní, ale ostatní to můžou vnímat jako slabost. Dokázal jsem si taky dupnout, nepotřebuju už všechno urovnávat a uhlazovat. (Zdeněk, 21)
- Dokážu už říct ne, to neudělám, udělej si to sám, jsi už dospělý! Vytvářím si nový prostor sama pro sebe. (Marie, 50)
- Dostal jsem se mezi různý lidi, musel jsem se začít víc prosazovat a říkat to, co chci. (Petr, 20)

Empatie N-5

- Dokážu se teď víc vcítit do problémů druhých, předtím jsem byla hodně sobecká v tom, že jsem se zaobírala jen sebou a jídlem. Dívám se teď na věci z více stran, nemám jen jednostranný úhel pohledu. To, co jeden člověk podceňuje, může být pro druhého důležité. (Daniela, 18 let)
- Dokážu se teď více vcítit do ostatních, že i oni mají problémy, jsem citlivější. (Zdeňka, 22)
- Porozuměla jsem víc problémům jiných lidí, nakolik můžou být uzavřený ve svém vlastním problému. (Kamila, 19)
- Víc se do manžela dokážu i vžít, vidím teď víc svět jeho očima. (Zlatka, 23)
- Dokážu teď syny víc pochopit, dívám se sama na sebe, jak jsem se chovala a jak to na ně muselo působit. Vůbec se jim nedivím, že se ode mě odtahovali. (Marie, 50)

8.4 Tabulka životních událostí (Holmes, Rahe)

Událost	Body
Úmrtí partnera-partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena rodiny	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přefazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem-tchyní-zetěm-snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel/ka nastupuje nebo končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16
Změny v širší rodině (úmrtí, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Dovolená	13
Vánoce	12
Přestupek (dopravní) a jeho projednávání	11

8.5 Rozhovory

ANNA

Základní údaje: Důchodkyně, 68 let, žije s manželem v poschodí rodinného domku, syn s rodinou bydlí v druhém poschodí domu. Na terapii docházela v průběhu 1,5 měsíce každý týden, celkově proběhlo 6 sezení.

Popis krize: Hlavní příčinou krize bylo soužití se synem a jeho alkoholismus a následná agresivita. Při střetech se synem docházelo k prudkým výkyvům jejího zdravotního stavu – je kardiak (zhoršené vidění, dýchání, pocit na omdlení, vnitřní sevření a úzkost, bolest na prsou).

Zakázka: Poradit jak zvládat stres a občasné konflikty se synem tak, aby mě to zdravotně nezasahovalo.

Řešení problému: Úprava setkávání se synem – když se něco dělo, tak se stáhla zpět (problémy s ním začal řešit pouze manžel). Přijmutí toho, že už to není její problém ale synův, a smíření se s tím, že ona to za něj řešit nemůže. Aktivní imaginace a vytvoření fantazijního „bezpečného místa“. Vytvoření pevnější sebepodpory (každý den si dopřát něco pro radost, říct si o fyzický kontakt s manželem – dotek, obejmutí). Nácvik autogenního tréninku.

Ukončení procesu: Řekla si o to, že „chce být vypuštěná do světa, aby se s ním zase mohla prát sama“. Byl znatelný nárůst energie a pozitivního naladění.

Zlomový okamžik: Ve chvíli, kdy už jsem se mohla soustředit na to, co jsem já sama chtěla, a uplatnit svou vůli.

Co pomohlo:

1. Podpora, a vypovídání, vyplavit to ze sebe
2. Odpoutání se od problému (nesmím se nad tím hluboce zamýšlet)
3. Vybavování vzpomínek z minulosti a úspěchů, co už jsem zvládla
4. Nácvik relaxace a představy (krásného místa, hor, moře)
5. Vnímání přírody (to mi pomáhá už dlouho, příroda nespoutává)

Co v bránilo ve vyřešení: výkyvy a zhoršování zdravotního stavu

Přínosy krize:

1. Počítám s problémy i do budoucna, vím, že můj zdravotní stav se bude jen zhoršovat, lepší už to nebude. Jsem na to ale připravená a smířená, že to tak mám.
2. Až to přijde znovu, budu to už umět řešit.
3. Díky imaginaci se mi otevřel nový svět fantazie, nový prostor, kam můžu jít. Víím, že časem přijdu o zrak úplně a nezbude mi nic jiného než fantazijní obrazy skutečnosti.

Ztráty: ztratila jsem vnitřní sílu, ale tu už zase mám. Spíš se to odrazilo na tom mém zdravotním stavu.

Smysl krize: Do popředí vystoupila příroda, daleko víc jsem si ji uvědomovala a uvědomuji, vždy pro mě byla to nejdůležitější v životě. Ta krize to ještě zdůraznila. Víím, že já sama jsem součástí přírody, že všechno má svůj začátek a konec a taky řád. Taky to, že mám víru, ta pro mě byla vždycky důležitá a znovu se mi to potvrdilo. Když je někdy zle, mám svoji vnitřní motlitbu.

Co by teď dělala jinak: víím, že řešit některé problémy jiných mi nepřísluší. Nechci, aby to znělo sobecky, ale já sama mám svých problémů dost a musím se prvně postarat sama o sebe. Vždycky jsem byla vedena k velké zodpovědnosti za všechno kolem, byla jsem nejstarší a jednu dobu ještě jako dítě jsem sama táhla celou rodinu. Teď nechávám zodpovědnost za řešení problémů na těch, čím jsou, je to jejich věc. To je pro mě ta největší změna v životě, doteď jsem se vždycky starala.

Metafora krize: Jako bych byla zamotaná do nějakého plátna a nemohla se z toho sama vymotat, neměla jsem na to sílu. Jako by mě někdo stácel do ruličky a utahoval a stácel a stácel.

Metafora vyřešení krize: Plátno se postupně začalo uvolňovat, roztáčet a rozmotávat, až jsem zase mohla dýchat. Z přírody mě napadá obraz borovice, která roste na skále, ale přesto roste, má pokroucený kmen, je stále něčím stlačovaná, má málo živin a vláhy. I v těchto podmínkách však roste a je nezdolná. Borovice může rozevřít korunku, bojovat, i když se podmínky zhorší a okolí jí ničí. Může se s tím vyrovnat a zvládnout to a dál růst, i když jí nakonec čeká smrt, tak jako všechno živé. Do té doby se ale musí rvát s podmínkami a bojovat. Já jsem jako ta borovice, jsem jako člověk nezdolná ať se děje co se děje, jdu a hledám pomoc, jak z toho problému ven. Ve víře. Celou dobu jsem věřila, že to nakonec zase půjde.

Asi vzpomínky, ty jsou pro mě jako živiny, které si borovice vysává kořeny ze skály. Vzpomínky mi dodávají vnitřní sílu, vidím, co už jsem překonala a zvládla za celý svůj život.

DANIELA:

Základní údaje: 18 let, studentka čtvrtého ročníku gymnázia, bydlí u rodičů a je jedináček (větší fixace na rodiče). Ke kolegyni chodí již druhým rokem (od 17 let), zpočátku cca jednou za 14 dní, nyní pouze kontrolně jednou za dva měsíce sdělit, co je nového. Zvládnutí této krize (vyvolané patologií) trvalo přibližně rok.

Popis krize: Mezi 14-15 rokem s nástupem puberty začala držet diety. Ve srovnávání s ostatními kamarádkami si připadala tlustá. Během krátké doby zhubla 25 Kg. Počítala kalorie a zapisovala je do deníčku. Jídlo si schovávala do krabice, jejíž obsah jednou za čas celý snědla. To bylo doprovázeno pocity viny a následným zvracením. Na terapii se odhodlala jít ve chvíli, kdy se téměř „otrávila jídlem“.

Zakázka: Zbavit se poruchy příjmu potravy.

Řešení problému: Farmakoterapie, individuální psychoterapie (práce s ideálem, psaní jídelníčku, konfrontace přirozeného tělesného vývoje s její postavou)

Ukončení procesu: Po roce sama vysadila léky. Nyní ví, že má tento problém zvládnutý, ale že už pořád bude její součástí. Musí si na to dávat pozor, podobně jako na jakoukoliv jinou závislost.

Zlomový okamžik: Nasazení psychofarmak (žádný problém se mě nedotýkal, bylo mi téměř všechno jedno. Byl to příjemný pocit). Úspěch v lásce – navázání intimního vztahu.

Co pomohlo:

1. Léky (pak už mi bylo jedno co sním a kolik to má kalorií nebo jestli přiberu)
2. Zamilování a že to vyšlo (bral mě se vším všudy, věděl, jaké mám problémy)
3. Zaneprázdněnost školou – menší množství volného času a jeho větší strukturace, víc si toho času který mám pro sebe, dokážu užít a nedělám blbosti.

Přínosy krize:

1. Zkušenost, že člověk může mít v hlavě něco, co reálně vůbec neexistuje. Více teď dokážu pochopit lidi, kteří si vytvoří něco jen ve fantazii, ale je to pro ně skutečné (třeba problém).
2. Dokážu se teď víc vcítit do problémů druhých, předtím jsem byla hodně sobecká v tom, že jsem se zabírala jen sebou a jídlem.
3. Poznání, že v člověku jsou síly, které jsou jeho součástí, ale které ho taky můžou ovládnout a pohltnout.
4. Zkušenost, jak fungují psychofarmaka. Měla jsem úplně jiné barevné sny, fungovala jsem jako člověk úplně jinak, než předtím. Byl to takový jeden velký experiment.
5. Ukázalo mi to, co by mě v životě bavilo, práce s lidmi.
6. Mám zkušenost, kterou jen tak někdo nemá a můžu z ní těžit. Mám právo mluvit o téhle nemoci, dokážu díky tomu pochopit víc věcí.

Ztráty: Zdraví, ale bylo to dočasné (vynechání menstruace, růst chlupů na zádech, mdloby). Daleko víc jsem získala, ale už vždycky na to budu myslet.

Smysl krize: Můj život nabral úplně jiný směr, začala jsem se víc zajímat o lidi, ukázalo mi to, co by mě v životě bavilo, že to je práce s lidmi. Dívám se teď na věci z více stran, nemám jen jednostranný úhel pohledu. To, co jeden člověk podceňuje, může být pro druhého důležité.

Co by teď dělala jinak: Naučila jsem se vážit si víc sama sebe, všechno je normálně rozložené – není třeba hledat dokonalost, každý je dobrý v něčem jiném.

Metafora krize: Zakleté zrcadlo, které blamuje jen toho, který stojí před ním a má nějaký problém. Jiní lidé, kteří stojí kolem, mají jiný úhel pohledu a jsou schopni vidět realitu, ale já ne. Kdo překročí práh zrcadla, je vtažen do obrazu a zakletý v času a prostoru. Já jsem ten práh přestoupila dobrovolně tím, že jsem bez velkého úsilí shodila prvních pět kilo. Pak už to šlo samo.

Metafora vyřešení krize: Nemoc je jako loďka, která měla v podpalubí lidi, kteří do ní udělali díry a ona se potopila na dno moře. Teď už není vidět, jen vrak tam leží. Ty lidi jsem tam pustila já (doktorka, přítel, máma...) Já jsem to moře. Když jsem tam ty lidi na loď pouštěla, věděla jsem, že ji jdou potopit. Když jsem byla hubená, byl o mě daleko větší zájem. Možná to byla touha po blízkosti lidí.

DAVID

Základní údaje: 32 let, SŠ vzdělání, pracuje jako řidič. Do poradny přišel s manželkou kvůli párové krizi. Je ženatý 16 let. Mají jedno dítě.

Popis krize: Před půl rokem navázal mimomanželský vztah. „Hledal jsem něco, co mi v manželství chybělo.“ Ve chvíli, kdy přišli do poradny, byl David rozhodnutý mimomanželský vztah ukončit a začít pracovat na vztahu s manželkou. Nebylo to ani tak kvůli ní („když já nevím, jestli jí mám ještě rád“), jako kvůli nepříjemným tělesným pocitům (je mi zle, zvracím, nemůžu jíst, nemůžu ani spát...). „Když jsem se rozhodnul vrátit se k ženě, tak se mi ulevilo. Rozumově vím, že bych se měl k ženě vrátit, ale když já už k ní asi nic necítím. Beru to spíš jako povinnost, ale zase když jsem s ní, tak se mi tak nějak uleví.“ David unikal ze vztahu také pro silnou citovou závislost manželky na něm.

Zakázka: Pomoci zachránit manželství.

Řešení: Intervence týkající se nevěry. Facilitace vzájemné komunikace.

Ukončení procesu: Obnovení pozitivních pocitů k manželce, společně s její větší nezávislostí na manželovi. Upevnění pocitu stability obou partnerů ve vztahu.

Zlomový okamžik: to, že jsme spolu začali víc mluvit.

Co pomohlo:

1. To, že jste nám řekla, že bysme spolu měli víc mluvit. Předtím jsem si vlastně vůbec neuvědomoval, že spolu vlastně skoro nemluvíme. A když jsme začali, tak jsme zjistili, že jsme předtím na sebe jen štekali, že to ani nebylo mluvení, teda nic konstruktivního, jen výčítky.
2. Že jsem to skončil s milenkou a začal to hledat u manželky.
3. Pomohl mi jeden příběh, na kterej jsem narazil, kde hlavní hrdinové prožívali to samý, co my.

Co v bránilo ve vyřešení: Moje závislost na milence a závislost manželky na mě. Byl to takovej řetězec.

Přínosy krize:

1. Zjistil jsem, že když se chci něco změnit, tak musím začít od sebe. Nejde před problémama utýct jinam, za jinou ženskou. Za chvíli by to bylo stejné.
2. Vztah, ani ten manželskej není samozřejmost, je potřeba do toho investovat taky něco ze sebe, nejen to nechat běžet samospádem. Pak to upadá do takovýho toho stereotypu a nakonec zjistíte, že si toho druhýho člověka vlastně nevážíte, a nakonec ani nevíte, co k němu vlastně cítíte. Ten koloběh to prostě ubije, když se o to nestaráte.

3. Začal jsem si vážit maličností v tom našem vztahu, takovejch těch drobných pozorností od ženy, který mi prokazuje, protože mě má prostě ráda. Těch jsem si předtím už vůbec nevšímal. Teď se jí to snažím vracet.
4. Máme teď společnou představu cíle, společnou cestu. Chceme se podívat za bratrem do té Ameriky a to nás tak nějak spojuje. Současně se ale taky víc umíme společně radovat z maličností, který jsou kolem nás, nemusí to bejt jen takovej velkej cíl.
5. Mám teď pocit, že ta naše komunikace je daleko otevřenější. Myslím, že teď dokážu ženu fakt poslouchat, když něco říká, našel jsem v sobě k tomu trpělivost, zjistil jsem, že mi za to stojí. Prostě spolu teď víc mluvíme a posloucháme se, co kdo chceme, jak to vidíme a tak.

Ztráty: ztratil jsem částečně důvěru své ženy.

Smysl krize: Uvědomil jsem si, co vlastně v životě chci.

Co by dělal jinak: už bych se nestahoval tak do sebe, zjistil jsem, že problémy se musí začít řešit hned.

Metafora krize: Ten náš vztah byl jako studna, která vyschla. Jako by byl zaneseněj a ucpaněj nějakěj ten spodní pramen, kterej dodává čerstvou vodu. Už jsem se z té studny nemohl napít.

Metafora vyřešení krize: Studna je zase naplněná čistou průzračnou vodou, kterou můžu pít. To bahno se odplavilo a studna je zase plná čistý vody.

Můžu z toho našeho vztahu tu vodu čerpat, současně ale už vím, že se o tu studnu musím taky starat, čistit ji. Když spolu budeme víc mluvit o našem vztahu a o problémech, který máme, tak že se ten pramen nebude ucpávat, můžeme teď tu studnu čistit tak, že spolu budeme mluvit. Studna se zanesla, protože jsem o vztah nedbal, neřešil jsem ty problémy, když byly, ale šel jsem hledat jinou studni. Jenže ta nová studně, jakože ta milenka, vlastně byla daleko míň hluboká, než ta moje žena. A nejspíš by vyschla daleko rychlejc. Bylo by to vlastně stejný. Zjistil jsem, že od problémů nejde utíkat, jdou všude s váma.

ELIŠKA:

Základní údaje: 27 let, je tři roky vdaná, pracuje jako dělnice. V manželství má zázemí, stejně tak v rodičích. Celkem proběhlo 5 konzultací ve 2 měsících.

Popis krize: Předčasný porod holčičky v 8 měsíci, která po třinácti hodinách zemřela na dysfunkci srdce. Situace se zkomplikovala, když jí lékaři objevili na děložním čípku prekancerózu.

Zakázka: Vyrovnat se s úmrtím dítěte po porodu.

Řešení problému: Zpracování negativních emocí, smutku, závisti vůči šťastnějším těhotným ženám, vzteku a nedůvěry k lékařům. Podpora procesu truchlení.

Ukončení procesu: Stabilizace zdravotního stavu, smíření se ztrátou dítěte. Potvrzení, že ještě bude moci otěhotnět.

Zlomový okamžik: Po operaci, která dopadla dobře jsem znovu dostala naději, že otěhotním.

Co pomohlo:

1. Odborná pomoc, někomu to říct, vypovídat se. Dodalo mi to odvahu.
2. Podpora ze strany manžela, nebyla jsem na to sama
3. Pes, se kterým jsem se odreagovala, pomazlila, chodila na procházky.

Přínosy krize:

1. Dokážu říct ne, to neudělám. Předtím bych prostě sklopila uši, aby na mě někdo nebyl naštvaněj, a poslušně šla udělat, co mi kdo řekne, ale teď už ne. Můžu lidi odmítnout, vím, že se vlastně nic nestane. Nenechám si líbit to, co dřív.

2. Mám odvalu ptát se, předtím jsem jen všechno odkejšovala, i když jsem tomu třeba nerozuměla, protože jsem se bála, co si o mě asi pomyslí. Teď se nebojím zeptat, když mi není něco jasného, tak prostě jdu a zeptám se. Dřív jsem byla taková uťáplá.
3. Daleko víc pečuju o své zdraví, dávám na sebe větší pozor, snažím se jíst zdravěji a být v pohodě.
4. Dřív mi víc záleželo na tom, co řeknou ostatní, teď mi záleží víc na sobě, dokázala jsem se postavit víc na vlastní nohy.
5. Mám daleko větší odvalu a sílu být aktivní, jít si za informacema a využít veškerých možností, který mám. Se spoustou věcí se dá něco udělat, když tomu pomůžu.
6. Zjistila jsem, že lidi, od kterých jsem očekávala pomoc, selhali a lidi, od kterých bych to nikdy nečekala mi naopak nejvíc pomohli. Zjistila jsem, na koho se vlastně v těžký chvíli můžu obrátit.
7. Víc si vážím toho, co mám, protože když někdo chce mít pořád víc, tak si neváží toho, co má a nakonec může ztratit i to.
8. Hodně jsem v sobě dusila to, co si myslím a cítím. Bála jsem se komunikovat s lidma. Teď vím, že i oni jsou jen lidi se svýma bolestma, trápením a nedostatkama a že já jsem stejně důležitá jak oni. Nemají větší nebo menší cenu než já sama.

Ztráty: Vždycky jsem si přála dceru, aby byla po mě Eliška. Teď už děťátku nikdy nebudu moct dát tohle jméno. Největší ztráta byla smrt dítěte.

Smysl krize: S manželem jsme si uvědomili, jak stačí málo a můžeme přijít o milovaného člověka. I já jsem mohla umřít. Víc si sebe navzájem vážíme, díváme se teď na svět jinak. Víc si vážím života, který mám, lidi kolem mě jsou na tom kolikrát ještě hůř.

Co by teď dělala jinak: Víím, že když budu těhotná znovu, tak když mi někdo řekne udělej to a to, tak že to nepoběžím hnedka udělat, ale dokážu říct ne, jsem těhotná. Budu na sebe daleko opatrnější. Příště už bych podobnej problém řešila jinak, víc bych pátrala po informacích.

Metafora krize: Les plný polámaných mrtvých stromů po vichřici.

Metafora vyřešení krize: Vzchopila jsem se, postavila se zase na vlastní nohy a šla dál. Jako když pod tím spadnutým zlomeným stromem začnou růst nové malé stromečky.

Mám naději a sílu mít další dítě. Když chci, tak můžu těm stromkům pomoci v růstu.

HANA

Základní informace: 34 let, třikrát rozvedená, sama vychovává dvě děti (5, 12 let). Dokončené SŠ vzdělání, pracuje jako prodavačka. Proběhlo 6 konzultací ve 2 měsících.

Popis krize: Ta se v první řadě týká neschopnosti komunikovat se syny. Klientka trpí nekontrolovatelnými záchvaty vzteku, kdy na ně řve a není schopná přestat, nenávidí se za to. Předpokládá, že to souvisí s výchovou v rodině, kdy se její otec choval stejně a ona se zařekla, že taková nikdy nebude. Na tento problém se nabalují další, například strach z mužů a partnerského života.

Zakázka: Z1: Poradit, jak komunikovat se synem. Z2: Obnovit důvěru k mužům.

Řešení problému: Obnovení normální komunikace s dětmi, navázání nového partnerského vztahu.

Zlomový okamžik: Už to, že jsem chtěla vyjít někam ven. Předtím jsem si říkala důvody, proč ne (proč něco neudělat) než proč ano. Když jsem si řekla tak jo, půjdu do toho, tak se to dobré začalo nabalovat. Prvním impulsem bylo ale zlepšení ve vztahu k dětem

Co pomohlo:

1. Vyhledání odborné pomoci. Pořád jsem odolávala sama, pomohlo mi, že jsem vás konečně vyhledala, poskytla jste mi pevný bod, měla jsem se od čeho odpíchnout.

2. Pořád jsem řešila sama sebe, jak jsem na tom špatně, místo abych řešila konkrétní problémy. Když jste mě vedla k řešení problémů, tak se mi zpětně povedlo vyřešit i sebe.
3. Že jste mi věřila, že to zvládnu. Dala jste mi důvěru a já jsem sama začala věřit, že to zvládnu. Tím, že jsem si začala věřit se posílilo i moje sebevědomí a pak už to šlo samo. Dodala jste mi sílu a optimizmus, že to půjde zvládnout, a já jsem to začala řešit.
4. Podpora od vás a pak i od toho nového přítele, dodalo mi to další sebevědomí. Chytla jsem prostě příležitost za pačesy.

Co bránilo ve vyřešení: Potlačovala jsem svoji vnitřní sílu vlastním negativizmem, tím, že jsem předpokládala, že mi nikdo nemůže pomoci. Nechtěla jsem být na nikom závislá.

Přínosy krize:

1. V první řadě to bylo zlepšení vztahu s dětma, zvládla jsem svoje výbuchy vzteku a začala jsem se o ně víc zajímat, víc se jim věnovat a oni mi to stonásobně vrací zpátky. Zjistila jsem, že to jde řešit a to mě posílilo, *předtím jsem se motala pořád dokola v uzavřeném kruhu beznaděje.*
2. Našla jsem v sobě ohromnou sílu, kterou jsem sama předtím zadupávala do země. Čekala jsem, kdy se to zlomí, ale seděla jsem s rukama v klíně a nic jsem neudělala. Jako bych teď vysílala pozitivní energii a na to se nabalovala další, nabíjí mě to zpětně.
3. Už jsem zase tím člověkem, kterým jsem byla, jsem to zase já. Věřím sama sobě a jsem na sebe pyšná, že jsem tohle zvládla.
4. Byla jsem zahlcená vzpomínkami na to špatný, co se mi v minulosti stalo. Teď žiju daleko víc v přítomnosti a můžu plánovat budoucnost.
5. Jsem taková, jaká jsem, zase vidím své klady i zápory. Mám sama sebe zase ráda. *Předtím jsem byla rozdělená na dvě části, jedna byla srdce a druhá rozum, byly od sebe oddělené, nepropojené, odcizené, každá šla jinam.* Nepoznávala jsem sama sebe a nenáviděla jsem se za to. Vnímala jsem u sebe jen to špatné – to neumím, to neznám, jsem hrozná... Teď už jsem zase jedna celá, s těma kladama i záporama.
6. Zase reaguju na lidi, jsem uvolněná, jsem to prostě já. Jdu vstříc jakémukoliv člověku, můžu zase komunikovat, předtím jsem byla hrozně uzavřená a necítila jsme se v tom dobře. Teď mě ta otevřenost postrkuje vejš, dodává mi další sílu.
7. To, že jsem si po třech letech našla přítele, je pro mě obrovský pokrok, samozřejmě to nemusí vydržet, ale už jsem si myslela, že zůstanu sama.

Ztráty: Vůbec nic... jenom jsem tím získala.

Smysl krize: jsem tím, kdo jsem, konečně jsem našla zase sama sebe, svoji sílu a víru v sebe sama, v to, že jsem dobrý člověk, dobrá máma a dobrá ženská. Že můžu zase rozdávat sílu, radost a optimizmus a že se tím nevyčerpávám, ale naopak se ta radost násobí, to dobré se nabaluje a roste. Čím víc dávám, tím víc dostávám.

Co by teď dělal/a jinak: Vidím teď problémy z výšky, jsem schopná se nad ně povznést, je úžasné řešit je s klidem a nadhledem.

Metafora krize: Neviděla jsem žádnou cestu ven. Byla jsem ve slepé ulici. Předě mnou stála vysoká zeď, za kterou jsem neviděla a nemohla jsem se přes ní dostat.

Dostala jsem se do tekutých písků, do kterých jsem se propadala. Já už jsem nebyla ani na dně, byla jsem už pod dnem. Cítila jsem se, jako bych byla úplně obnažená, nahá, bez jakýkoliv ochrany. Všechno se mě hned dotýkalo.

Metafora vyřešení krize: Teď vidím širokou cestu, s různými odbočkami a možnostmi kudy jít. Teď jsem šlápla na plyn a ujela jsem od té vysoké zdi, od svého vlastního negativizmu. Našla jsem pomocnou ruku, která mě vytáhla z tekutých písků. Začala jsem se zvedat z toho bahna a odpíchla jsem se od pevného bodu, kterej jste mi dala.

IVA

Základní údaje: Učitelka na SŠ, 35 let, podruhé vdaná, má jednu dceru. Ke kolegyni chodila 4 měsíce, proběhlo 10 sezení. Vyrovnání se s rozchodem trvalo cca rok.

Popis krize: Rozchod s manželem. Vnímá situaci jako nepochopitelnou, je zmatená, dezorientovaná. Strach o manžela, který hodně pil, choval se nesrozumitelně, odmítal jí a současně se nechtěl rozejít. Chtěla to s ním stále řešit a čím více tlačila na řešení, tím to bylo horší.

Vyřešení: Zařídila si vlastní byt a začala být samostatná. Uvědomění, že další podmínky jejího života záleží jen na ní samotné, začala sama řešit existenciálních starostí.

Zakázka: Upevnit vlastní stabilitu a jistotu.

Zlomový okamžik: Přestala jsem cítit bolest, když o něm někdo mluvil, už se mě to tak nedotýkalo.

Co pomohlo:

1. Lidi kolem mě a vztahy s nimi. Mohla jsem s nimi mluvit o tom, co se děje, obrátit se na ně o pomoc.
2. Práce, nikdo mě tam za to neodsuzoval. Přijetí od kolegů.
3. Zařizování nového bytu, byla to tvořivá práce a vědomí, už nejsem jen přívěšek na něčím krku, ale dokážu to i sama, na nikoho se nemůžu a ani nemusím spoléhat. Zjistila jsem, že dokážu řešit problémy bez cizí pomoci.

Co bránilo ve vyřešení: Noví partneři, to, že jsem se vrhla do nových vztahů kvůli stereotypní představě rodiny. Nechtěla jsem být sama, vytvořit nové zázemí. Matka, která mi místo pomoci nosila flašky vína a prášky. Smrt otce. Pošramocený vztah s dcerou.

Přínosy krize:

1. Osamostatnění, přestala jsem být závislá, uvědomění, co to vlastně je. Že to ostatní lidi považují za slabost a že je to spíš odrazuje. Lidem imponuje spíše svoboda.
2. Myslím si, že jsem ten rozvod potřebovala, abych konečně dospěla. Pochopila jsem, jak funguje svět a vztahy mezi lidmi. Myslela jsem si, že to je jinak.
3. Odvahu. To, že spoustu věcí dokážu jen sama.
4. Nad spoustou věcí už dokážu mávnout rukou, vím, že nejsou tak podstatné. Změnil se mi žebříček hodnot.
5. Posílení. Jakoby se ve mně probudily potlačené vnitřní síly.

Ztráty:

1. Iluze o lidech, ale správně. Přestala jsem toužit po tom, aby všichni byli moji kamarádi začala jsem si je víc vybírat. Taky iluze o partnerském životě.
2. Pocit bezpečí, že se v životě nic nemůže stát. Může se stát cokoliv a nic není jisté, zdraví, vztah, práce, nic. Na druhou stranu si toho člověk víc váží, víc o to usiluje a stará se o to. Víc mě to motivuje, abych do toho dávala. I do vztahů víc investuju, aby to zůstalo stejné.

Smysl krize: Myslím, že to nutně muselo přijít. Stal se ze mě samostatný člověk.

Co by teď dělala jinak: Už znovu neudělám ty stejné chyby, teď už bych z podobné krize vyšla jinak, už by nebyla tak tragická. Už bych partnera nechala být a šla bych mu z cesty. Počkala bych, jak se to vyvine. Nešla bych hned do dalšího vztahu.

Metafora krize: Jako bych byla na temných blatech, šla po nich a všechno se pode mnou bořilo, krajina kolem se najednou proměnila v něco nebezpečného, v rašeliniště, které mě pohltí. Bylo tam ale něco, co mě drželo a nedovolovalo mi to tam zůstat, byl to pocit zodpovědnosti za dceru. Matka, která jde a topí se v bažině, dítě je na břehu, už je poloutopená, ale na poslední chvíli se zachytí té větve aby se zachránila.

Metafora vyřešení krize: Jako bych se šplhala po kouzelné fazoli nahoru do nebe, každá příčka mě posunuje dál, a ta fazole je nekonečná.

Co o vás tahle metafora říká:

Že se v životě může stát cokoliv. Sice mám pocit, že lezu nahoru, ale vím, že nikdy nikam nedolezu, nemá to konec. Že život je neuvěřitelný, věřím v to, že se může stát cokoliv.

Jaké možnosti v ní vidíte:

Že nejsem na konci, že můžu jít dál, je v tom naděje. Že uvidím nové věci, budu mít nové zážitky. Budu dělat další věci třeba v práci, které mají smysl. Že člověk má spoustu možností v životě, že existuje náhoda, jen musí být připravený využít příležitosti a vidět jí v té náhodě. Náhody jsou tu k tomu, aby se ten život rozhýbal. Člověk musí být aktivní, aby se to pole pro ty náhody vytvořilo, to podhoubí. Věřím tomu, že stačí udělat nějaký krok a všechno se dá do pohybu. V tomhle smyslu jsem otevřenější k tomu, co ke mně přichází.

Co dalšího se za ní skrývá:

Je pohádková, není z tohoto světa. Znamená to, že nějak přetrval můj idealismus. Síla člověka v tom, že pořád někam leze. Cokoliv jsem udělala, tak to nikdy nebylo zadarmo, nikdy se mi nic nepovedlo jen tak. Díky tomu, že do něčeho investuju energii a dřu, investuju do toho, tak se dostanu do míst, do sfér, kdy ty náhody jsou a do tebe narazí. Musí se té náhodě vykročit vstříc.

JANA

Základní údaje: 45 let, pracuje jako vedoucí v oblasti sociální práce, má dobré rodinné zázemí, 2 děti. Proběhlo 6 konzultací v průběhu 3 měsíců.

Popis krize: Přichází s problémy s podřízenými v práci, má silný pocit odpovědnosti za své podřízené. Řeší dilema, zda může nekompetentnost podřízených změnit a jakými prostředky, jak své kolegy ovlivnit. Řešila pomluvy kolegů, propletenost pracovních a soukromých vztahů s vyšším vedením, pocit bezmocnosti a nemožnosti situaci změnit i přesto, že jí na práci velmi záleželo. Jako vedoucí měla zodpovědnost za výsledky, které nedokázala vzhledem k nechuti a neschopnosti pracovníků ovlivnit. Trpěla problémy s usínáním a dalšími symptomy stresu.

Zakázka: Oporu a ujasnění pohledu.

Řešení problému: Reflexe situace, podpora, ventilace emocí, zhodnocení možností. Návlek autogenního tréninku.

Ukončení procesu: Dala jsem v práci výpověď a nastoupila do jiného zaměstnání.

Zlomový okamžik: Po supervizi, kdy mi i supervizor řekl, ať odsud utíkám, že je nezměním.

Co pomohlo:

1. Podpora blízkých lidí, kamarádů, kteří to se mnou řešili.
2. Moje ambice dělat zaměstnání, které je smysluplné, nemohla jsem se v té práci realizovat.
3. Přístup manžela, který mě podporoval, socioekonomický statut rodiny, že jsme si to mohli dovolit, abych odešla
4. To, že jsem měla nabídku práce a že jsem se s manželem dohodla, že změním i místo. Začala jsem se realizovat jinde.
5. Akceptace mých dětí, že jim nevadí, že já změním místo bydliště, že mi věří, že když jsem se rozhodla, tak mám pro tu změnu důvod.
6. Potvrzení, že nezměním to, co se děje, že to není moje vina a že jsem normální.

Přínosy krize:

1. Profesní zkušenost, spoustu věcí jsem se z praxe dozvěděla, to bylo výborné. Změnil se mi profesní náhled na činnost OSPOD. Za ty zkušenosti mi to stálo.
2. Našla jsem tam tři spřízněné duše, tři kolegové z jiných oborů, se kterými jsem si hodně porozuměla.
3. Utvrdilo mě to v tom, že nemůžu změnit celý svět, některý lidi a věci nezměním a že pokud chci být spokojená, tak na sebe musím mít přiměřené požadavky.

4. Potvrzení, jakou mám oporu v blízkých a v rodině.
5. Začala jsem hledat, kde je ta norma, jestli prostě nemám přehnané požadavky, začala jsem hledat svoje hranice a vůbec nějakou hranici obecně, jestli já to mám nastavené dobře a nemám to zkreslené. Začala jsem hledat pro sebe kritéria, podle kterých tu normu pro sebe poznám, jestli odvádím dobrou práci. Začala jsem hledat informace a testovat si tu realitu.

Ztráty: Důvěru v kompetenci své vedoucí, už nemůžu ovlivňovat kvalitu poskytované služby, vlastně asi nějakou moc. Ale vlastně už mi na tom tak nesejde, přestalo to být důležité, smířila jsem se s tím, že to nejde, že to neovlivním a tím to pro mě přestalo mít smysl, snažení v téhle oblasti. Začala jsem se realizovat jinde.

Smysl krize: Další krok ke zralosti a k dospělosti, musela jsem akceptovat spoustu věcí. Dozrála jsem v té zkušenosti a nějak jsem to částečně integrovala do sebe.

Co dělá jinak: Jinak si strukturuji den a vůbec čas, jsem v práci podstatně méně, ale jsem o to výkonnější.

Metafora krize: Připadala jsem si jako moucha v lahvi, která bzučí a lítá kolem, nemůžu ani na stranu, ani nahoru, že neprorazím, ubralo mi to hodně síly.

Metafora vyřešení krize: někdo přišel, odšrouboval ten špunt a pustil mě z té flašky ven. Byli to blízcí lidé, kteří mě podpořili a řekli, že to, co se u mě v práci děje, není normální, i můj muž, že mě podpořil abych dala výpověď. Sama jsem se z toho nemohla dostat, potřebovala jsem cizí pomoc, ale ani když mi to odšroubovali, tak bych nemusela najít cestu ven. Kdyby tam nebyla moje ambice a vize nějakého cíle, hledání smysluplné práce, tak bych tu cestu ven nemusela najít.

JAROSLAV

Základní údaje: Muž, 35 let, VŠ vzdělání v oblasti dopravy. Má fungující manželství, dvě děti. Proběhlo 12 konzultací v průběhu půl roku (chodil ke kolegyni praktikující logoterapii). Byl zaměstnaný u dopravního podniku, sám sebe popsal jako „technokrata“. Jaroslav přišel na konzultaci po 5ti letech (nyní je mu 40), kdy se dostavila další závažná ataka.

Popis krize: Jaroslav onemocněl roztroušenou sklerózou, zjistil, že si už nebude moci dovolit to, co dříve. V období největšího životního rozmachu byl donucený skončit s výkonem dosavadního zaměstnání kvůli prudkému zhoršení zdravotního stavu. Půl roku téměř neviděl, měl problémy s rovnováhou.

Zakázka: Vyrovnat se s nemocí.

Řešení problému: Bilancování možností a vlastních hodnot, přijetí a smířování se s novou skutečností. Přijetí vlastního těla, existenciální analýza.

Ukončení procesu: Jaroslav začal podnikat v sociální sféře, založil dům na půli cesty. O ukončení však nelze hovořit, protože je pravděpodobné, že se nemoc bude v atakách neustále vracet.

Co pomohlo:

1. Setkal jsem se s člověkem, který měl stejný problém jako já, ale předtím byl na tom daleko hůř než já, byl to ležák. Věřil v Boha a každý den se modlil, to jak se proti tomu bránil vírou...Byl to malý zázrak, lékaři tvrdí, že se z toho dostal. Tenhle člověk mě hrozně moc inspiroval, díky němu jsem i já začal věřit. Tenhle Standa je jako z jiného světa, je takový bezelstný a naivně čistý, od druhých čeká jen to dobré. Vždycky, když je mi zle, tak si na něho vzpomenu. Pak jsem potkal ještě další dva lidi, oba věřící s roztroušenou sklerózou.
2. Hledal jsem alternativní způsoby léčby, potkal jsem se s léčiteli z Ruska a Ukrajiny, utvrdilo mě to v duchovní cestě.

3. Pomoc mojí ženy, která nikdy nepřestala věřit v to, že bude líp, hodně mě oceňovala za to, že jsem se dal na novou cestu, ona mi ji tak trochu předchystala. Rodinné zázemí.
4. Začal jsem jezdit na různé kurzy komunikace, emoční inteligence, mediace, pak na výcvik v logoterapii. Začal jsem číst knihy od Yaloma, Pecka a podobný.
5. Lidi kolem mě mě hodně posilují, dávají mi pocit, že svět je dobrý.
6. To, že na tom někdo je ještě hůř a že se s tím dokáže vyrovnat a žít dobrý život.
7. Pořídil jsem si psa, měli jsme i kočku, zvířata mi hodně pomohli jen svojí přítomností.

Přínosy krize:

1. Já bych všechny ty lidi vůbec nepoznal, kdybych neprošel touhle nemocí, nejvíc vděčnej jsem těmhle lidem a své ženě.
2. Žiju teď díky tomu se svou ženou úplně jinak, naše komunikace je o něčem jiném. Předtím jsem se k ní choval hodně pod vlivem svých rodičů, opakoval jsem takový ty vzorce chování ze své rodiny. Naši byli hodně na peníze, materialisti. Kdybych tímhle neprošel, tak bych nejzjistil, že to není dobře.
3. Obrátil jsem se od čistého materializmu k radosti ze vztahů s lidma, k duchovní sféře.
4. Zjistil jsem, jak je pro mě důležitá jistota ve vztahu a zázemí, ale současně nebýt závislý.
5. Přineslo mi to hodně víry do života, i když si nejsem úplně jistý, že věřím právě v Boha, ale prostě věřím.
6. Přestal jsem kouřit, přestal jsem se dívat na televizi, začal jsem se otužovat, cvičit pět tibetánů, to jsem nikdy předtím nedělal.
7. Víc jsem začal o věcech a událostech kolem sebe přemýšlet, měl jsem totiž spoustu času si všechno srovnat v hlavě. Nejenom, že jsem o tom přemýšlel, ale taky jsem začal vyvíjet potřebnou aktivitu právě v sociální práci díky podpoře své ženy, udělal jsem si různé výcviky a taky díky tomu jsem potkal lidi, které bych jinak nepotkal...

Ztráty: Hodně mě to omezilo, nemůžu sportovat, cestovat, stejně už tolik nevidím, všechno je pro mě obtížnější.

Smysl krize: Zjistil jsem, jak ten svůj život prožít tak, aby byl naplněný. Začal jsem žít jiný život než předtím – to jedležitější pro mě je teď mít dobré vztahy a přátele kolem sebe.

Co by teď dělala jinak: Neusiluju o materiální věci, vím, že ta radost z toho za chvíli pomine, víc se soustředím na vztahy. Je to ale možná taky proto, že mi to ta nemoc neumožňuje soustředit se na to hmotné zajišťování.

Metafora krize: Viděl jsem, kolik dveří se mi úplně uzavírá, hodně možností se mi uzavřelo. Ty moje možnosti se tak zúžily, že jsem uvažoval o sebevraždě.

Metafora vyřešení krize: Cesta, která se rozšiřuje a na které potkávám nové lidi, se kterými se vzájemně na té své cestě posilujeme a podporujeme.

Co o vás tahle metafora říká? Nechci se jen nechat litovat, chci tu být i pro ostatní a mít pocit, že ten svůj život nějak užitečně naplňuju.

JIŘINA:

Základní údaje: Vdaná, 47 let, dvě dospělé děti. V současné době v invalidním důchodu.

Popis krize: Po 9 letech prodělala recidivu CA prsu. Bylo to v době, kdy už měla pocit, že je z toho venku a „žila spokojený život“. Recidiva přišla „jako blesk z čistého nebe“. Následovala hospitalizace, operace s odejmutím prsu, chemoterapie a začátek nového života s epitezou. Rodina i manželství jsou fungující, děti i manžel se snaží být oporou.

Zakázka: Vyrovnat se s nemocí a pomoci přijmout své tělo (po ablaci prsu).

Řešení problému: individuální a skupinová psychoterapie, arteterapie. Práce na pocitech viny, zlosti a sebeakceptaci a projevu sebe sama ve skupině lidí.

Ukončení procesu: Přestala jsem to považovat za svoji vinu a začala jsem o tom mluvit před známými.

Zlomový okamžik: Když jsem to řekla na skupině před všema, tak se to zlomilo, prolomila jsem to stigma a poznamenání.

Co pomohlo:

1. Při první ablaci to byly děti a pocit povinnosti k nim, že se o ně musím postarat.
2. Při druhé ablaci už to nepomáhalo, ptala jsem se sama sebe proč žít. Nakonec mi pomohl čas, postupně to dospělo a vykrytalizovalo.
3. Přijmutí skutečnosti, že to tak prostě je, že to nezměním a nedá se s tím nic dělat.
4. Víra, že moje duše tady na světě má nějaký úkol, vždycky jsem se tu snažila být pro někoho jiného, ale možná bych tu měla začít být sama pro sebe. .

Co bránilo vyřešení: beznaděj, křivda, vina, jestli jsem nemohla udělat něco víc, pocit poznamenání.

Přínosy krize:

1. Začala jsem se starat víc sama o sebe, odpinklo mě to jiným směrem a začala jsem hledat svojí vlastní cestu (začala jsem chodit na thai-chi, sportovat, číst knihy o psychologii a filozofii, chodit víc do divadla)
2. Začala jsem pečovat o vlastní tělo, změnila jsem stravu, to se ale po druhé atace rozbilo.
3. Naučila jsem se přijímat věci tak jak jsou, nechat věci plynout a netlačit je, moc se proti nim nebouřit. Získala jsem pokoru k životu a tomu, co přináší. To jsem předtím nedokázala.

Ztráty: hlavně ztráta fyzických sil už v tomhle věku, ztráta zdraví a omezení, která to s sebou přináší. Fyzicky už nezvládnou uskutečnit některé své sny.

Smysl krize: Zjištění, že člověk vydrží víc, než si myslí. Hledání sebe sama, čím ten svůj život naplnit.

Co by teď dělala jinak: učí mě to nechat věci plynout, nechat je být. Protože když si začnu něco plánovat, tak se mi to boří. Zkoušela jsem si plánovat cíle, prvně po malých krocích, pak větší, ale zjistila jsem, že to nemůže fungovat. Učí mě to prožívat naplno každý den, kdy je mi dobře.

Metafora krize: pocit, že už nejsem celá žena, necelistvost ženské osoby, jako by mi vzali kus sebe. Buk nebo dub, strom, který moc výrazně nekvete, a jeho část je uschlá, zlámaná po nějakém poryvu větru. Jako když má ten strom část větví zlomených, není vyvážený, celistvý, i když žije, něco mu chybí.

Metafora vyřešení krize: rozkvetlá jabloň, která má některé suché a ulámané větve, ale pořád kvete. Můžu dál žít, jsou tu omezení, ale funguju plnohodnotně. Můžu mít dál plody. Jabloň je vlastně ženství, vím, že můžu být krásná i tak. V současné době mám na květ, jindy jsem zase holá a opadaná, pořád se to střídá tak jako roční období, je v tom nějaký řád. Chci se srovnat, být fyzicky v pohodě, vyčistit si hlavu od všeho.

KAMILA:

Základní údaje: 20 let, studentka gymnázia. Ke kolegyni chodila přes rok, proběhlo cca 30 konzultací.

Popis krize: Problém se týkal sebepojetí a sebehodnocení, do popředí vystupoval problém s váhou, na který Kamila vztáhla to, že je odepsaná, že nemá v životě šanci, když váží tolik, co váží, nemá možnost uspět, navázat partnerský vztah. Generalizovala tento problém na veškerý svůj život, nenáviděla své tělo i sebe, měla pocit, že nemůže být šťastná a žít dobrý život. Obklopoval ji kolektiv ve třídě, který ji podporoval v jejím zaměření, „se spolužačkama jsme se nebavily o ničem jiném než o váze, co kdo snědl, jak jsme cvičili, kdo má jaký špek.“

Zakázka: Zhubnout. (reformulováno: Pomoci se vyrovnat se svou postavou)

Řešení problému: Přesunutí hodnotového systému. Postupně začala dělat i jiné věci, které jí bavili (více se začala scházet s lidmi, prozkoumávat vztahy, spojilo se to i s vysokoškolským životem, cestováním...).

Ukončení procesu: „Zjistila jsem, že jsou kolem mě i zajímavější věci, než je jídlo. Mám teď jiné aktivity, už to pro mě není důležité“.

Zlomový okamžik: Nástup na VŠ.

Co pomohlo:

1. Změna prostředí, doma jsem vždycky měla tendenci víc se přejídat, ale když jsem byla „na svém“, tak už tolik ne.
2. Dosažení úspěchu – to, že nejsem tak nemožná.
3. Začala jsem být víc sama za sebe a míň pod vlivem matky.
4. Navázala jsem nějaké vztahy, bylo to zajímavější univerzitní prostředí, potvrdila jsem si svojí hodnotu.
5. Užívání LSD (neidikováno terapeutem)

Přínosy krize:

1. Otevřel se mi pohled na různorodost životních stylů a lidských možností. To, že jsem na škole potkala nové lidi mi otevřelo jiný svět.
2. Vědomí, nakolik si člověk sám vytváří svojí realitu, o které si předtím myslel, že je nějak osudově daná.
3. Porozuměla jsem víc problémům jiných lidí, nakolik můžou být uzavřeny ve svém vlastním problému.
4. Posílení sebe, že hodně vydržím. Víru v regenerativní schopnost člověka. Začala jsem jíst zdravě a zajímat se o ekologii, zjistila jsem, jak hrozně je důležité to, v jakém prostředí žiju. Začala jsem třídit odpad, zajímat se o zdravou výživu a biopotraviny, začala jsem jezdit na ekofarmy.

Ztráty: Nadváhu. Pak roky dospívání, který mohly být plný lásek, randění a srandy s kamarádama.

Smysl krize: Myslím, že to bylo velký trápení v ledasčem nesmyslný. Asi že změna může vyjít i zevnitř a že se dá vlastní prací změnit sebe, ale že pomáhá i to vnější – třeba změna prostředí.

Co by teď dělala jinak: myslím, že jsem daleko otevřenější

Metafora krize: Jako bych byla zavřená v domečku z jídla, jehož stěny jsou ze špekáčků, záclony ze šlehačky, dlaždičky z čokolády, střecha ze sušenek. Jsem uvězněná uvnitř.

Metafora vyřešení krize: Zjistila jsem, že ten dům má i dveře, kterými můžu odejít.

Došla jsem k tomu, že některý problémy nevyřeším tím, že je budu donekonečna rozebírat, tím se nic nezmění. Stejně tak vím, že některý lidi se taky nezmění. Někdy je potřeba něco udělat, nejen to rozebírat. To nikam nevede.

KATKA

Základní údaje: Dívka, 23 let, vzdělání VOŠ, pracuje jako zdravotní sestra. Má šestiletou známost, s přítelem bydlí u jeho rodičů a chystají tento rok svatbu. Pochází z úplné rodiny a má tři sestry, je z nich nejstarší.

Popis krize: Krize trvala 3 měsíce, celkem proběhlo 8 konzultací. Problémem podle klientky byla komunikace s rodiči. Ať udělá cokoli, řekne cokoli, vždycky je to špatně a ona je „blbá“. Dokola pak přemýšlí o tom, kde udělala chybu, co měla udělat jinak a proč se k ní rodiče takhle chovají. Má pocit, že je úplně neschopná, ví, že má problémy se sebevědomím. Má silný pocit zodpovědnosti za sestry i za rodiče, sebe odsouvá do pozadí. Na

pozadí krize je silná závislost na rodičích umocňovaná pocity viny. Cítila se vyčerpaná, byla plačtivá a depresivní.

Zakázka: Poradit, jak komunikovat se svými rodiči.

Řešení problému: Postupné odpoutávání se od rodičů, soustředění energie na vztah s přítelem a plánování svatby. Intervaly návštěv rodičů a sester se prodloužil (z původních třech návštěv za týden na jednu za 14 dní). Posílení sebevědomí. Smíření se s tím, že chování rodičů nezmění

Ukončení procesu: Zřetelné zlepšení vztahů s rodiči, vymizení „výbuchů“, dokončení rituálu svatby.

Bod zlomu: postupné zlepšování.

Co pomohlo:

1. Zázemí v partnerovi a lidech kolem, zjistila, že jim na ní opravdu záleží a může se o ně opřít. Zastala se jí i mladší sestra.
2. Mávnout nad tím rukou.
3. Vypovídat se.

Přínosy krize:

1. Upevnění vztahu s přítelem a se sestrou. Víím, že se na ně můžu kdykoliv obrátit a že mi pomůžou.
2. Obnovila jsem kontakt s tetou, se kterou se mí rodiče přestali bavit, ale já ji měla vždycky moc ráda a bylo mi to líto, že jsme přerušili kontakty.
3. Víím už, že každý problém má nějaké řešení, ze všeho vede nějaká cesta ven.
4. Pochopila jsem, že některé věci prostě změnit nejdu, jako třeba rodiče. Přestala jsem to řešit a smířila jsem se s tím, že takoví jsou. Hodně věcí teď už dokážu hodit za hlavu a prostě to neřešit, ono to nějak dopadne. Mám teď jiné priority, víc jsem se zaměřila na můj vztah s přítelem a na svatbu, kterou plánujeme a na stavbu našeho domu, prostě na to, že zakládám svojí vlastní rodinu.
5. Větší nezávislost na rodičích.

Ztráty: Ztratila jsem u toho hodně nervů.

Smysl krize: Myslím, že jsem se potřebovala odpoutat od rodičů, ale bylo to hodně bolestný.

Co by teď dělala jinak: Už si nenechám do tolika věcí od rodičů kecat.

Metafora krize: Myš, která mi hryže v hlavě.

Metafora vyřešení krize: Myš je chycená v pastičce a chce hlad.

LENKA:

Základní údaje: 24 let, studentka VŠ, bydlí s přítelem, se kterým jsou spolu již 4 roky. Proběhlo celkem 10 konzultací v průběhu 3 měsíců.

Popis krize: Zamilovala se do jiného muže, se kterým měla intimní vztah a připadalo jí, že současný partnerský vztah ji nenaplňuje a touží po něčem jiném. Zároveň se současného vztahu nedokázala vzdát a nebyla schopná si vybrat, s kým by chtěla být.

Zakázka: Rozhodnout se, s kým být, zda stojí za to trvalý vztah opustit.

Řešení problému: Hledání, co jí dosavadní vztah dává, co jí v něm chybí, co by jí mohl druhý vztah přinést a o co by přišla. Zpracovávání emocí, pocitů viny a výčitek, že ubližuje člověku, kterého má ráda.

Ukončení procesu: Stávající partner se o vztahu dozvěděl a to, co se stalo jsme začali zpracovávat společně. Otevřela se naše vzájemná komunikace a usmířili jsme se.

Zlomový okamžik: to, že jsme ten problém začali řešit společně, takže otevřenost. Pochopila jsem, že s ním o tom můžu mluvit, že je ochotný akceptovat to, že jsem mu byla nevěrná a i přesto je ochotný ve vztahu pokračovat, že mu za to ten náš vztah stojí.

Co pomohlo:

1. Moje vlastní otevřenost, že jsem o tom byla schopná mluvit. Vlastě jsem zjistila, že můžu být ještě víc k partnerovi otevřená, a držím se toho, osvědčilo se mi to.
2. Přijetí partnerem, to, že to akceptoval, co jsem udělala
3. Že jsem si dovolila udělat to, co jsem chtěla, po čem jsem toužila.

Přínosy krize:

1. Uspokojení dávné touhy, najednou jsem mohla být s někým, kdo pro mě představoval nějaký nedosažitelný ideál. Uspokojení něčeho z minulosti, co nebylo naplněné, vlastně mi to umožnilo dospět.
2. Zvýšení vlastní hodnoty, že mám jako žena cenu a že po mě touží někdo takový, jako on.
3. Uvědomila jsem si, jak moc je pro mě vztah s Petrem důležitý a že ho nechci ztratit.
4. Upevnění partnerského vztahu, uvědomila jsem si, jak moc partnerovi na vztahu záleží, že o tom, co mi ve vztahu chybí, můžu otevřeně s partnerem mluvit.
5. Už nemám pocit, že partner je někdo, kdo mi nemůže porozumět v tom co prožívám, to, co se se mnou děje. Pochopila jsem, že může.

Ztráty: Kus důvěry partnera ve mě, tu teď musím znova dlouhodobě budovat.

Smysl krize: Naučili jsme se s partnerem víc spolu mluvit o tom, co prožíváme, že musíme o náš vztah víc pečovat a být na to oba.

Co by teď dělala jinak: myslím, že jsem daleko otevřenější

Metafora krize: Stojím na břehu nějakého jezera, břeh je písčiny a já se propadám do toho písku, strhává mě to dovnitř toho jezera, propadám se do té vody.

Metafora vyřešení krize: Břeh už není z písku, ale je pevný, pevný břeh jezera zarostlý trávou.

Co o vás tahle metafora říká: Už se nenechám strhnout, rozhodla jsem se k tomu, pevněji jsem se o tu zem opřela. Pevněji jsem se opřela sama o sebe, nenechala jsem se strhnout proto, že jsem se rozhodla, že nechci.

Jaké možnosti v ní vidíte: to, že už se nenechám strhnout, vím, že potřebuji jistotu a bezpečí, nebezpečí mě děsí.

MARIE

Základní údaje: Žena 50 let, SŠ vzdělání, pracuje jako vedoucí prodejny. Je jednou rozvedená, sedm let žije v novém vztahu. S bývalým manželem má tři dospělé syny. Proběhly 4 konzultace v 1 měsíci.

Popis krize: Marie přichází do poradny ve chvíli, kdy má pocit, že se na ní „všechno hroutí“, lidé kolem jí neposlouchají, nepoznávají ji (její chování) a ani ona sama sebe nepoznává, je náládová a přecitlivělá, má problémy s partnerem, protože „vybuchuje“. Uvědomuje si, že je v hormonálním přechodu, ví, že něco musí změnit, ale neví co. Pociťuje na sobě tělesné změny, které s přechodem souvisí, má problém se s tím smířit. Do toho se vyrovnává s nedávnou tragickou smrtí matky.

Zakázka: Pomoci zvládnout stavy přecitlivělosti a zoufalství a úzkosti.

Řešení problému: Snížení přílišné zodpovědnosti za své okolí (přehnané péče o rodinu) a zaměření její pozornosti na péči o sebe. Ventilace negativních emocí ve vztahu k matce

Ukončení procesu: Upevnění vnitřní stability.

Bod zlomu: Ve chvíli, kdy jsem si řekla, že to už tak dál nejde, a vyhledala vás

Co pomohlo:

1. To, že jste mě poslouchala, že jsem si toho hodně uvědomila a že jsem pak našla v sobě sílu něco s tím udělat, být aktivní a jen nečekat, až se něco stane.
2. Organizace času, to, že jsem přestala dělat některé věci, které mě vyčerpávaly a stejně k ničemu nebyly. Naučila jsem se některé povinnosti předat ostatním a na některé se úplně vykašlat, protože nejsou tak důležité, jakou důležitost jsem jim přikládala. Já jsem

důležitější. Vždycky jsem si myslela, že si umím dobře povinnosti rozplánovat, všechno to šlapalo, domácnost, práce, ale najednou to nějak začalo zadržávat, až to přestalo jít úplně, už jsem se nestíhala ani nalíčit do práce. Měla jsem pocit, že nestojím za nic, pak už jsem kašlala úplně na všechno. V jednu chvíli jsem si uvědomila, že to tak dál nejde, že musím začít něco dělat jinak.

3. Smířila jsem se s tím, že se prostě měním, že už ty věci nejdou tak lehce, jako když mi bylo třicet. Třeba to jak vypadám, že stárnu a že do některých sukní, co jsem nosila ještě minulý rok se už nedostanu. To ale neznamená, že bych ještě nemohla mít ze života radost a že by nebyl kvalitní.

Přínosy krize:

1. Přijala jsem zodpovědnost za to, co se mi v životě děje, že na tom mám svůj podíl a díky tomu s tím můžu pohnout a něco udělat. Příkladem je třeba moje váha, vím, že jsem přibrala, ale když o tom budu jen přemýšlet, jak jsem tlustá, tak se těch kil nikdy nezbavím. Začala jsem chodit pravidelně cvičit, uvědomila jsem si, jak jsem sama sebe zanedbávala.

2. Dokážu už říct ne, to neudělám, udělej si to sám, jsi už dospělý! Vytvářím si nový prostor sama pro sebe.

3. Smířila jsem se s tím, že už o syny nemusím pečovat, pochopila jsem, že přílišná péče je spíš kontraproduktivní, že mě vyčerpává a synové si toho ani neváží, berou to jako samozřejmost a spíše z dosahu mojí pozornosti a péče utíkají. Když jsem na ně přestala tlačit, tak přišli sami, že něco udělají, začalo jim to být divné. Něco se tím zlomilo, je to teď mezi námi lepší, taková příjemnější otevřenější atmosféra i si sami přijdou popovídat, předtím jsem je vždycky já přemlouvala, abychom si povídali, a měla jsem pocit, že mě neposlouchají.

4. Dokážu teď syny víc pochopit, dívám se sama na sebe, jak jsem se chovala a jak to na ně muselo působit. Vůbec se jim nedivím, že se ode mě odtahovali.

Ztráty: Ztratila jsem přesvědčení, že můžu být pořád mladá.

Smysl krize: Našla jsem zase sama sebe, svojí hodnotu, kamarádky už mě opět poznávají.

Co by teď dělala jinak: Víc se dívám sama na sebe, na svoje vlastní potřeby.

Metafora krize: Byla jsem v bludném kruhu, chodila jsem pořád dokola a nevěděla jsem, kudy se z něj dostat ven.

Metafora vyřešení krize: Překročila jsem ten kruh a našla zase svojí cestu, po které můžu jít dál a pokračovat tím životem.

MÍŠA

Základní údaje: Žena, 28 let, svobodná, úřednice na poště, ve vztahu s partnerem je 5 let. V průběhu 5ti měsíců proběhlo 9 konzultací.

Popis krize: Žárlivé scény partnerovi, které nemají objektivní důvod, jak doma, tak na veřejnosti. Strach že ji partner opustí. Pocit, že každá jiná je lepší než ona – pocity méněcennosti, nízké sebevědomí. Především partnerský vztah ukončila poté, co zjistila partnerovu nevěru. Dusila v sobě vztek tak dlouho, až při poslední kapce přerostl v žárlivecko-hysterickou scénu.

Zakázka: Pomoci vymyslet strategie, jak zvládnout chorobnou žárlivost

Řešení: Postřeh, že častost scén se zvýšila poté, co se přestěhovala k partnerovi na venkov. Analýze její „městské“ identity a nové „venkovské“, jejich integrace do celkového sebeobrazu. Další rozbor ego-dystonních introjektů se týkal patologických křesťanských požadavků na službu ostatním a potlačení vlastních potřeb. Za problémem s žárlivostí vyplynul v první řadě problém vnitřní nejistoty a přehnaně vysoké nároky na sebe a nedůvěra jak k sobě samé, tak k ostatním lidem. Přijetí.

Ukončení procesu: Pocit hrdosti sama na sebe, spokojenost se sebou.

Zlomový okamžik: žádný nebyl, spíše pozvolné zlepšování

Co pomohlo:

1. Poznání, že každý člověk má nějakou cenu, včetně mě, mít se ráda
2. Uvědomila jsem si, že si sama určuji svoje mantinely zbytečně, že to po mě nikdo nechce, ale že je to jen moje vlastní obrana
3. To, že tyhle mantinely jsou jenom v mojí představě, ve fantazii, reálně neexistovaly – a tak to, co jsem sváděla na druhé, že to je jejich vina, bylo nakonec moje vlastní. Díky tomuhle jsem s těmi vlastními mantineli mohla něco udělat.
4. Vytažení těchhle bolestných věcí na světlo, ztratily tím na strašidelnosti a mohla jsem je pojmenovat a připustit si je.
5. Ujistění, že nejsem divná
6. Podpora od partnera

Co v bránilo ve vyřešení: Strach, že mě partner opustí. Strach z opuštění a ze samoty.

Přínosy krize:

1. Respekt k sobě, začala jsem si sama sebe víc vážit, zjistila jsem, že to nemusí souviset s nějakým zřejmým úspěchem, můžu si sebe vážit prostě proto, že jsem. Ocenit sama sebe, být přirozená, neřešit.
2. Uklidnění a uvolnění, nemusím se kontrolovat a být v křeči, být sama sebou je příjemné.
3. Vědomí síly a potenciálu, který mohu využít podle sebe k tomu, co já sama chci.
4. Dokážu už taky říct ne, nechci...Začala jsem se dívat i na své vlastní potřeby.
5. Že ustojím další krizi tak, aby to nezanechalo příliš velké následky.
6. Také ztrátu předsudků k lidem na vesnici a díky tomu s nimi můžu navázat nové vztahy.
7. Uvědomila jsem si, že většina problémů, které přičítám jiným, jsem si způsobila sama. Je tam i nebezpečí svobody – v konfliktech, kterým jsem se dříve vyhýbala a ustupovala, teď do nich jdu. Uvědomění, že už *tolik nevisím na partnerovi, jako ta koule na noze*, že více prosazuji svá práva a názory, tak tím získávám u partnera respekt. Můj vztah se proměnil na větší nezávislost. Uvědomila jsem si, jak moc se můj vztah s partnerem zlepšil. Jsem teď víc nezávislá a tím pádem i pro něj přitažlivější.

Ztráty: Ztratila jsem pozici oběti. Taky pochvaly za to, že udělám všechno, co se mi řekne a někdy i neřekne.

Smysl krize: Změna vztahu k lidem a hlavně k sobě samé. Vždycky jsem měla pocit, že nejsem dost dobrá, a chtěla jsem se každému zavděčit. Teď si dovoluji být sobecká.

Co by teď dělala jinak: Jsem odvážná, až se kolikrát sama divím. Jdu teď klidně do konfliktu, když s někým nesouhlasím. Dokážu ustát něčí naštvání. Zjistila jsem, že se nic nestane, nezboří se dům nebo svět. Taky si dovoluji plakat, předtím jsem pláč vnímala jako slabost, teď je pro mě úlevný.

Metafora krize: Malý ostrůvek s palmou, já na něm sedím, kolem je moře, které jsem si nabřečela. Vidím na záliv, kde je život, ale nemůžu tam, je to daleko.

Koule na noze.

Metafora vyřešení krize: Jako bych byla osvobozená a měla křídla. Jsem osvobozená od svých limitů, mantinelů, všechno jsem si to řešila v sobě a pak jsem vybuchla, ale zjistila jsem, že když to řeším průběžně, tak to zvládám líp. Bála jsem se být k partnerovi otevřená, ale nikam to nevedlo. I on mi řekl, že ke mně má teď blíž, že jsem k němu otevřenější, nemusím se pořád hlídat.

PEKE

Základní údaje: Dívka, 16 let, žije s rodiči, jedináček. Nastoupila do 1. ročníku na střední školu v jiném městě, kde bydlí přes týden na internátu. S podobným problémem se v minulosti nesetkala. Krize trvala celkem 5 měsíců. Z toho v posledních 2 měsících byla na 5ti konzultacích v poradně.

Popis krize: Problémem byla šikana od spolužačky ve třídě. Spolužačka si na ni „zasedla“, pomlouvá jí, nadává před spolužáky. Bojí se chodit do školy, ráno zvrací, po probuzení se třese, je z toho „na nervy“ a má strach, že se „úplně sesype“. Těžce nese i odloučení od rodiny.

Zakázka: Zvýšit sebevědomí, aby si tolik nebrala narážky na svou osobu.

Řešení: Domluva šikanující spolužačky přes vedení školy. Farmakoterapie – anxiolytika, antidepresiva. Oceňování již uskutečněných kroků, mapování hodnot a potřeb, hledání cest k jejich uspokojování. Hledání prvků sebepodpory. Těmi bylo hlavně sociální okolí, velká podpora od rodiny a kamarádka ve třídě, se kterou ráno chodily do školy. Mapování, co ji ve škole baví, trénink relaxace, katarze negativních pocitů vůči spolužačce (začala chodit na box). Ke konci setkávání to byl i smysl pro humor.

Ukončení procesu: Na šestou konzultaci přichází s novým účesem (obarvila si vlasy na tmavo), usměvavá, energicky a vzpřímeně vstupuje do místnosti, jde se pochlubit, jaké dělá pokroky. V současné době chodí na snídani (už nezvrací): to byl náš behaviorální cíl a znak, že je krize překonána.

Bod zlomu: Těžké pro ni bylo jít po vánočních prázdninách zpět do školy, ale řekla si, že to prostě dokáže. Když jim přišel účet na další semestr tak zvažovala, zda školy nenechat. Pak si ale vzpomněla na kamarády, které už tam má a nemohla by jim to udělat, že by nepřišla.

Co pomohlo:

1. Především síla vůle a pocit závazku ke kamarádům. První týden po pololetí, co jsem chodila do školy se mi zase chtělo zvracet, ale pak jsem se přesvědčila o tom, že mě ve škole nic zlého nečeká, že se tam nic neděje, a tyhle stavy jsem zvládla.
2. Také to, že jsem sama vysadila léky, měla jsem pak pocit slabosti a třesu, ale silou vůle jsem to zvládla.
3. Rodina, hlavně táta a teta – tenhle můj problém jsme pokaždé, když jsem přijela domů rozebírali, ale teď už je to pryč a nevracíme se k tomu.
4. To, že jsem se začala starat sama o sebe, že se mám víc ráda a zasloužím si mít se dobře.

Přínosy krize:

1. Našla jsem díky téhle krizi nové kamarády, přišla jsem na to, že i já můžu být pro ně oporou, nejen oni pro mě.
2. Objevila jsem svoji vnitřní sílu, nebát se být aktivní, nebýt šedou myškou, která stojí stranou.
3. Nyní bych při setkání s podobným člověkem už věděla, jak se bránit.
4. Posílilo mi to sebevědomí: mám se víc ráda, vytvářím si představy, jaký chci mít život nebo jaký prožít den a ono se mi to plní, když něco chci, tak to dokážu.

Ztráty: Vzalo mi to iluze, co se týká důvěry v lidi, už nejsem slepá, všichni nejsou dobří.

Smysl krize: Poznala jsem, jací lidé jsou, že nejsou všichni hodní. Vím, že si na ně musím dávat pozor a že si kamarády musím pečlivě vybírat.

Co teď dělá jinak: Jsem více komunikativní, aktivnější – nestojím stranou, ostatní si můžou o mě udělat obrázek stejně tak jako já o nich.

Metafora krize: černá...černý papír, poškrábaný, jsou na něm rýhy, drápy. Jsou jako drápance do duše, které zanechají

PETR:

Základní údaje: 20 let, student VŠ humanitního směru. Po smrti otce v jeho 14ti letech žije jen s matkou, má mladší sestru. Proběhly 4 konzultace ve 3 měsících.

Popis krize: Přejít z malé vesničky do velkoměsta. Krize pramení ze změny – obava ze selhání, z výzvy, z konfrontace s novým prostředím (s realitou) i se svými vlastními možnostmi, silná obava ze ztráty sama sebe.

Zakázka: Posílit jistotu v sobě.

Řešení problému: Podpora procesu přibližování se k sobě, akceptace a přijetí slabých stránek, podpora jeho vlastních rozhodnutí, odstranění vnitřních inkongruencí týkajících se sebepojetí.

Ukončení procesu: Získání jistoty v sobě. Petr si začal užívat dny, kdy nebyl doma, „začal jsem žít tím okamžikem“, našel jsem si určitý rytmus v tom novém životě, zaběhl se mi nějaký stereotyp. „Zažíval jsem pocit osvobození a uvolnění, mohl jsem si to začít užívat.“

Zlomový okamžik: To, že jsem byl schopný jít na pohovor a najít si práci. Potřeboval jsem nějaký zdroj peněz, abych měl jistotu, že tam přežiju.

Co pomohlo:

1. Zázemí doma, že o mě máma ani na chvíli nezapochybovala, že to zvládnou.
2. Ujistění, že se to děje mnoha lidem a že je to vlastně normální.
3. To, že jsem mluvil sám k sobě nahlas, měl jsem takovej druh motlitby sám k sobě, jako že to zvládnou a tak, posilovalo to moji víru v sebe.
4. Malé výhry, to, že se mi povedlo založit si vlastní účet, vyprat si prádlo v prádelně, nějak mluvit s lidma na koleji...a pak ten pohovor, že mě přijali do práce, vlastně to, že jsem byl aktivní a šel jsem tomu vstříc. Začal jsem být samostatný, vím, že už se dokážu postarat sám o sebe, že nejsem na nikom závislý.
5. Hodně mi pomohli noví lidi kolem mě, mám dojem, že jsem vždycky narazil na ty správný lidi, který jsem měl v tu chvíli potkat, že mi prostě přišli v pravou chvíli do cesty.
6. To, že se ten můj nový život začal odehrávat v nějakém pořadí, začalo to všechno mít nějaký řád, jistotu, stereotyp. Pomohlo mi to, že jsem si ten nový čas dokázal nějak strukturovat.

Přínosy krize:

1. Začal jsem se mít víc rád, zjistil jsem, že když věřím sám v sebe, tak že dokážu to, co chci, že chci žít svůj život a ne život někoho jiného.
2. Získal jsem přesvědčení o svých vlastních schopnostech, že dokážu zvládnout skoro všechno.
3. Dostal jsem se mezi různé lidi, musel jsem se začít víc prosazovat a říkat to, co chci.
4. Seznámení se s novými lidmi, který mi byli ochotní pomoci a vždycky mi přišli do cesty v ten správný čas, když jsem to nejvíc potřeboval.
5. Začal jsem si sebe víc vážit, víc si věřit, být sebevědomý. Byl to pro mě takovej test, tahle zkušenost, kam až můžu sám se svými možnostmi zajít, rozšířilo mi to obzory a pohled na sebe.

Ztráty: Nevnímám to tak, že jsem něco ztratil.

Smysl krize: Přiblížil jsem se sám sobě, začal jsem na sebe jinak nahlížet, víc jsem se poznal. Víím, že dělám chyby, uvědomuju si je, ale i tak můžu dosáhnout toho, co chci. Mám se rád i za ty svoje chyby. Jsem díky týhle zkušenosti zas o něco dospělejší, jsem to víc já.

Co by teď dělala jinak: neodsuzuju se, přestal jsem se srovnávat s ostatními.

Metafora krize: Jako když jde Honza do světa na cestu, na zkušenou...Je zataženo, blíží se bouřka, na cestě jsou díry, klacky a překážky, musím se prodírat křovím, jsem poškrábaný, dotýká se mě to fyzicky.

Metafora vyřešení krize: Je to dlouhá cesta a já v ní pokračuju, usmívám se na ní, vím, že to tak nějak bude a ta cesta je čím dál tím čistší, je pěkně písčinná, přímá, prší se mi za botama... Je krásně jasno, svítí sluníčko a pofukuje vítr. Mám víru, že to dobře dopadne a že záleží jen na mě. Uvědomil jsem si, že musím do toho jít a neutíkat před tou bolestí, cítit jí, protože když do toho půjdu naplno, tak mi bude dřív líp.

TÁŇA:

Základní údaje: žena 50 let, celý život pracovala jako prodavačka, před rokem změnila práci a šla do továrny k pásu. Má dobré rodinné zázemí, do poradny přišla na doporučení syna. Proběhly tři konzultace.

Popis krize: Spouštěčem krize byla nepříznivá situace v práci, především pracovní podmínky, šikana ze strany vedoucích a tlak na výkon. Trpěla stresem a pocitem, že to nezvládá a že jenom ona dělá chyby. To přerostlo v silné pocity méněcennosti a depresivní stavy. Připojily se somatické problémy, díky kterým odešla na nemocenskou. V tu dobu již podala výpověď a běžela tříměsíční výpovědní lhůta. Na nemocenské se stáhla do pasivity a začala mít pocity, že život nemá smysl a bylo by lepší to skončit. V té chvíli se rozhodla vyhledat pomoc a rodina ji v tom podpořila.

Zakázka: Poradit, co dělat se stavy deprese a zoufalství.

Řešení problému: Metody KBT, pozitivní ocenění, zdůraznění její vlastní seberealizace a to, že není svoje práce, protože jí to není vlastní (snížení důležitosti toho, co se jí tam děje). Převrácení vlastního negativního sebehodnocení v pozitivní, hledání, v čem je dobrá, co umí, co jsou její dobré vlastnosti. Hledání a posilování vlastních hranic, asertivní odmítnutí

Ukončení procesu: To, že se na sebe můžu dívat i pozitivně byl radikální obrat, všechno se o 80% zlepšilo.

Zlomový okamžik: Jakmile jsem začala hledat to, za co se můžu pochválit. Zjistila jsem, že toho je vlastně docela dost.

Co pomohlo:

1. To, že jsem najednou zjistila, že to jde i jinak, že nemusím sama sebe jen shazovat, ale že se můžu i za ledascos pochválit.
2. Aktivita, pravidelné procházky.
3. Podpora rodiny

Přínosy krize:

1. Dokážu se pochválit. Našla jsem svojí hodnotu.
2. Mám teď daleko větší radost ze života. Zase jsem objevila svoji starou sílu a elán.
3. Dovolím si teď někoho odmítnout, když se mi do něčeho vůbec nechce. Víím, že se nic nestane, nikdo mě za to nebude nenávidět.
4. Zjistila jsem, že nemůžu zůstat jen tak nečinně sedět třeba až půjdu do důchodu, potřebuji aktivitu a pocit, že jsem někomu užitečná, že má moje práce smysl.

Ztráty: Kromě té práce, kterou jsem beztak nenáviděla, jsem neztratila asi nic.

Smysl krize: Zjistila jsem, jak moc důležité je to, co dělám a jestli mě to naplňuje. Nemá smysl dělat práci, která mě ničí. Víím, že moje práce je být prodavačkou, i lidi kolem mě říkali, že jsem v tom dobrá, ale nebrala jsem to moc vážně.

Co by teď dělala jinak: víím, že ze všeho vede několik cest, že i kdyby ani nová práce nebyla dobrá, tak můžu dál hledat.

Metafora krize: Bylo to, jako bych ztratila pevnou půdu pod nohama, všechno se mi začalo propadat.

Metafora vyřešení krize: Našla jsem zase jistotu sama v sobě a oporu, můžu pokračovat ve své cestě. Můžu se vlastně pustit do čehokoliv, protože když budu mít jistotu sama v sobě, tak na těch vnějších podmínkách zas tak nezáleží. Potřebovala jsem si být sama sebou víc jistá a

být druhými za to oceněná. Zjistila jsem, že mi druzí lidé docela důvěřují, svěřují se mi, vlastně ani nevím proč, asi v nich tu důvěru budím. To jsem si taky znovu uvědomila, a že bych taky sama sobě mohla víc důvěřovat. Zásadní bylo, že jsem si dovolila si říct, že jsem taky v něčem dobrá

ZDENĚK:

Základní údaje: 21 let, s dokončeným SŠ vzděláním, v současné době se připravuje na přijímací zkoušky na VŠ humanitního zaměření. Žije s rodiči. Má silné tendence k pseudofilozofování a závislému chování. Celkem proběhlo 6 konzultací v průběhu 3 měs.

Popis krize: Po 4 měsících se rozešel s dívkou, ke které měl silné citové pouto. Jejich vztah probíhal převážně přes internet, reálně se viděli cca čtyřikrát. Poté upadl do stavu deprese, nemohl jíst, spát ani nic dělat. Do poradny přichází po roce od rozchodu, kdy na dotyčnou nemůže přestat myslet. Ta s ním manipuluje občasnými telefonáty. Zdenek reagoval silně psychosomaticky, trpěl bolestmi břicha a čekal na výsledek vyšetření, které bylo negativní.

Zakázka: Pomoci odpoutat se od dívky, se kterou chodil.

Řešení problému: Reflexe a normalizace ambivalentních pocitů. Práce se závislostí a vlastními hranicemi. Dokončování tvaru rozchodu a jeho přijetí.

Ukončení procesu: Vyjádření negativních emocí bývalé dívky a obhájení vlastního prostoru.

Zlomový okamžik: Když jsem se na ní dokázal naštvat.

Co pomohlo:

1. mluvit o tom, utřídit si v hlavě myšlenky
2. Smířil jsem se s tím, že ji nezměním, že celá snaha někoho měnit je zbytečná. Jedinej, koho můžu měnit jsem já sám.
3. odborná pomoc, získal jsem nadhled, který jsem předtím neměl a potřeboval ho k tomu, abych to mohl uzavřít

Přínosy krize:

1. Větší sebeúctu. Už nikomu necpu svoje názory, já si za nimi stojím a nepotřebuji přijetí od ostatních
2. Dokážu opravdověji vyjadřovat to, co si myslím a cítím. Nezaobaluji už to, co chci říct, ale říkám to přímo. Objevil jsem druhou stránku sebe, vždycky jsem si o sobě myslel, že jsem maximálně tolerantní, ale ostatní to můžou vnímat jako slabost. Dokázal jsem si taky dupnout, nepotřebuju už všechno urovnávat a uhlazovat.
3. Uvědomil jsem si, že se všechno děje v hlavě a kolik místa tam může něco zabírat, když tomu dám ve fantazii prostor.
4. Získal jsem větší osobní psychickou sílu, uvědomil jsem si, kolik ideálů a představ vkládám do ostatních lidí, ale nakonec mi to žere jenom moji vlastní energii, protože oni takoví nejsou.
5. Získal jsem důvěru v to, že se dá téměř všechno zvládnout. Některý problémy mi teď už připadají malicherný. Jednou z nejdůležitějších věcí je pro mě teď zdraví, uvědomil jsem si, jak je člověk křehký a zranitelný, když není to zdraví, tak se může jít zahrabat.

Ztráty: pět kilo váhy, spoustu času a jiných příležitostí s jinýma holkama, který za to opravdu stojí.

Smysl krize: Uvědomil jsem si, že všechno je v očích člověka, jak se na tu skutečnost dívá. Nic není jen černobílý.

Co teď dělá jinak: Víc se zaměřuju na reálný setkávání než na komunikaci přes internet. Chodím s lidma do hospod a do kaváren, to jsem nikdy nedělal, taky utrácím víc peněz. Ale je pro mě důležitější se skutečně sejít s někým, kdo za to stojí, než si dělat iluze přes internet.

Metafora krize: Bylo to, jako bych mluvil do dubu, ke kterému jsem přivázaný řetězem.

Metafora vyřešení krize: Pokácel jsem ten dub a teď jsem svobodný, můžu jít kam chci.

Privazuju se k lidem, kteří mi připadají v něčem silní. Nastražil jsem na sebe takovou past, promítl jsem si do ní spoustu věcí, které jsem tak chtěl mít. Byla to moje touha po ideálu, ale byl to jenom mýtus, který jsem si sám stvořil. Bralo mi to hodně síly, to, že jsem se na ní snažil cíleně nemyslet, ale ono se to o to víc tlačilo zpátky.

ZDENKA:

Základní údaje: 22 let, studentka prvního ročníku VOŠ, do poradny přišla na doporučení školního psychologa, kterého sama vyhledala. Má dobré rodinné zázemí, bydlí stále u rodičů, má přítele, se kterým plánují společnou budoucnost. Výsledky ve škole se pohybují v lepším průměru, testy a zkoušky jí nedělají problém. Proběhlo celkem 8 konzultací.

Popis krize: Problém je dlouhodobý, trvá od základní školy, kde si z ní spolužák dělal srandu, když mluvila. Má problém mluvit před třídním kolektivem, má strach, že selže (zadrhne se, zakoktá), ztrapní se a ostatní se jí budou smát. Raději tedy neřekne nic, aby nevypadala hloupě.

Zakázka: Zbavit se nepříjemných pocitů při mluvení před ostatními.

Řešení problému: Vycházíme z pozitivních výjimek – kdy to šlo a měla pocit úspěchu. Odkrýváme, že za celým problémem stojí strach z nepřijetí ostatními. Vychází také najevo, že se rozhodla jít studovat VOŠ pouze kvůli přání rodičů. Analyzujeme základní formu strachu z toho, že nebude ostatními přijímaná taková, jaká je. Pracujeme s vnímáním úzkosti v těle a s hlasem, používám metody z KBT (expozici, desenzitizaci, stanovování úkolů, cílů a odměn, přerámování kognitivního schématu), paradoxní intenci. Chodí na nácvik autogenního tréninku.

Ukončení procesu: Teď už je jen potřeba „dopilovat“ to, co už jsem dokázala a vytrvat. Znamená to postupně si vytvářet mezi ostatními své místo, zázemí.

Zlomový okamžik: žádný nevnímám, bylo to spíše postupné.

Co pomohlo:

1. stanovování cílů, domácích úkolů a malé úspěchy, které jsem dosahovala.
2. Začala jsem se brát, vážit si sebe, že mám právo ve třídě mezi ostatními být
3. Snížila se vážnost toho problému – i ostatní mají své problémy, už pro mě nemá takovou váhu co předtím.

Přínosy krize: sebevědomí, už nekoukám tolik na ty ostatní, co si myslí, vím, že taky nejsou dokonalí. Jsem teď spokojenější, vyrovnanější a uvědomuji si svou vlastní sílu, kterou jsem získala tím, že už jsem ušla kus cesty.

Ztráty: Neměla jsem myšlenky na nic jiného. Nic jsem neztratila, leda tak hrůzu a nejistotu.

Smysl krize: Víím už, že ze všeho je nějaké východisko (i když třeba s něčí pomocí), hlavně to nesmím vzdávat a zkusit začít něco dělat. Dokážu se teď více vcítit do ostatních (že i oni mají problémy), jsem citlivější.

Co teď dělá jinak: jsem živější a spontánnější

Metafora krize: Semínko, které je hluboko v půdě a nemůže se protlačit ven, aby si užilo vzduchu a slunce tak jako ostatní. Vyklubat se nahoru, být silné tím, co překonalo, je odolnější, když to zvládne. Snažila jsem se tu vrstvu půdy prorazit, chtěla jsem růst nahoru, i když by to bylo jen o zrníčko písku .

Metafora vyřešení krize: Ze semínka vyrostе vysoká rostlina, která se bude moct rozhlížet po krajině a po všem ostatním a nacházet sílu a víru, že to, co uvidí, bude pěkné.

To, že už se nebudu stranit. Někdy si nepřipadám mezi ostatními, jako že tam patřím. Až ale semínko vyrostе, tak bude spokojené takové, jaké je, i když to bude obyčejná kytka nebo tráva. I ta má svojí hodnotu. Ta tráva to bude vnímat jinak než ostatní, na rozdíl od nich to pro ni bude vzácnost, bude se umět radovat z maličkostí. Tráva je pružná, může se pohybovat v rámci svých možností, nikoho neutlačuje, ale má svůj vlastní prostor. V zahradnictví ve

velkých krásných kyticích tráva dodává jemnost a hodnotu, kdyby tam nebyla, tak by to nebylo ono, něco by chybělo.

ZLATKA:

Základní údaje: 23 let, je tři roky vdaná. V průběhu tohoto vztahu se pokusila o sebevraždu, byla hospitalizovaná na PL. Nyní je v invalidním důchodu, podniká jako kadeřnice a kosmetička. V průběhu půl roku absolvovala 16 individuálních konzultací. Její manžel byl čtyřikrát u kolegy a jedna konzultace byla společná.

Popis krize: Manželův přítel, člen sekty Jehovistů, od počátku zasahoval do manželství, M ho poslouchal na slovo. Tento „rodinný přítel“ páru říkal, co mají a nemají dělat, realizoval přání manžela vůči Zlatce, které on údajně nedokázal prosadit. Např. nechal zavřít jejího psa do útulku, psal jí harmonogramy dne, určoval s kým smí mluvit. Situace se vyhroutila až k psychickému a fyzickému teroru. Zlatka se z toho soužití pokusila uniknout sebevraždou.

Zakázka: Udržet si svojí nezávislost na manželovi, upevnit vztah.

Řešení problému: Díky skupinové psychoterapii zjistila, že „to, co se mi děje, není normální“. Přijetí pozitivních i negativních pocitů ve vztahu k manželovi. Nácvik asertivního vyjadřování pocitů a vlastních potřeb, nastavení nových pravidel společného soužití.

Ukončení procesu: Upevnění vztahu.

Zlomový okamžik: Ve chvíli, kdy jsem na něj dostala vztek. Racionálně jsem věděla, že se mě nikdy nezastane, nepostaví se na moji stranu a že s takovým člověkem nechci zakládat rodinu, ale emocionálně jsem se od něj nemohla odpoutat, bylo mi ho líto.

Co pomohlo:

1. Pravidla společného soužití a spravování domácnosti.

Přínosy krize:

6. Jsem teď víc na manželovi nezávislá, dokážu si říct, co chci a co nechci – naučila jsem se chovat se asertivně.
7. Víc se do manžela dokážu i vžít, „*vidím teď víc svět jeho očima*“.
8. Myslím, že nás to i spojilo, „*kopeme teď za jeden tým*“. Cítím se ve vztahu jistější, i když tu důvěru pořád budujeme.
9. Víc si vážím toho, co mám, zjistila jsem, že by to mohlo být daleko horší. Uvědomuju si jak to dobrý, tak to ne úplně dobrý v našem vztahu.

Smysl krize: Hodně mě to posílilo sebevědomí.

Co by teď dělala jinak: už bych se nenechala do všeho tak napat, dokážu teď rozeznat varovný signály, který jsem předtím ignorovala.

Metafora krize: Jako bych kolem sebe měla dřevěný plot, nikdo za mnou nemůže. Bylo jednoduché mi ten dřevěný plot bořit, nebylo nic, čím bych se chránila.

Metafora vyřešení krize: Plot je železný, kovaný, s pěknou širokou bránou, kterou mohu přijímat návštěvy.

Uvědomila jsem si, že jsem vlastně manžela za ten plot nechtěla pustit, ale on si vždycky nějakou tu cestičku našel. Jenže pro mě to bylo ohrožení a cítila jsem to jako nátlak a manipulaci. Takže se ke mně z manžela dostalo vždycky jen to negativní, to dobré zůstalo za plotem. Teďka už ke mně přichází obojí, jak to dobré, tak to špatné.

Posílily se mi moje hranice, můžu jít do kontaktu s lidmi, aniž bych měla strach, že ztratím sama sebe.